



LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud
Chilly-Mazarin

Semaine 47

CYCLOTOURISME

DANIEL

Samedi 18 novembre 2023, ou plutôt dimanche 19.

On est samedi 18 novembre, 5 équipages tandems doivent sortir. Il est 7h, on ouvre l'œil, il pleut, avec un petit doute, on déjeune. Il est 7h 30, le téléphone sonne : « c'est trop la fête à la grenouille, sortie annulée ». Bon, c'est vrai, la météo l'avait annoncé : pluie toute la journée, y'a pas de surprise. Il faut bien le dire, se faire saucer toute la matinée, rien de drôle, revenir tout crotté, et y'a le vélo à nettoyer, on peut faire mieux.

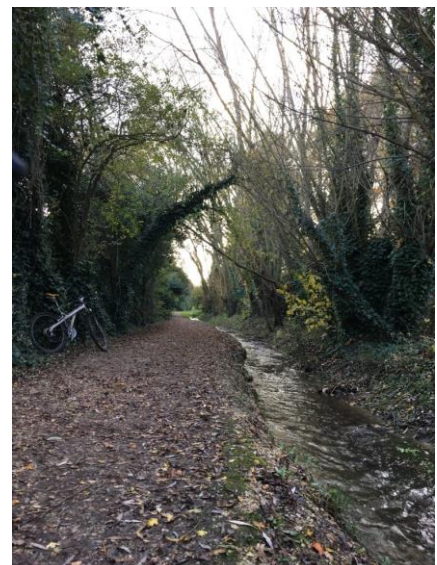
Tu l'as dit Jules, et on a fait mieux !



On est dimanche 19 novembre, pas de tandem la veille, il ne pleut pas, le ciel est bleu. La route est bien mouillée tout de même. C'est décidé, je vais faire un tour à vélo, ou plutôt, je prends mon VTT, direction forêt de Marly, dont les sous-bois sont très variés. Qui l'eût crû ça éclabousse un peu, le vélo n'a pas de garde-boue. Ici ce sont des sentiers, terre, cailloux, herbe, feuilles, passages cavaliers (ça laboure «sec» si on peut dire), on voit qu'il a plu ces derniers temps.

Oups ! ça glisse, c'est collant, il faut débourrer,

et des bosses qu'on se coltine à pied en dérapant. Le paysage ? hé pas de délire ! y'a pas le temps d'admirer, avec ce temps pourri, il faut se concentrer sur où tu mets la roue, sinon tu te retrouves comme un crapaud sur le sol, ou les 4 fers en l'air (il y a des cales pédales métalliques sous les chaussures). Ce sont de gros pneus avec de gros grips, et avec ce terrain bien, bien gras... Ça c'est du sport, (il faut bien justifier cette sortie, réalité : c'est la mouise !). Après avoir passé la partie collineuse, suivie d'une petite vallée près d'un ruisseau, très jolie et reposante, il est temps de rentrer. Cela fait 2h plus le retour, un peu plus rapide, que tel un sanglier je farfouille dans la boue, avec le bon ton, et un accent anglais, c'est la gadoue, la gadoue (rappelez-vous, il y a longtemps, une chanson), pour moi ce n'était pas toujours la fête.





Vu mon âge c'est bon pour les rhumatismes, si toute fois il y a. De retour devant la maison, je croise une voisine : « te voilà bien beau, c'est du propre ». Surpris, je me voyais tout dégeu... Et de continuer : « y'a qu'à tout mettre dans la machine, le bonhomme, vêtements et vélo ». Elle est trop petite, tout ne rentrera pas, tant pis le vélo sera passé au jet, (il y a une erreur, l'avez-vous trouvée ?). Je rentre fourbu, crotteux et content, une bonne matinée... Vous allez penser, il est vraiment bizarre ce gars-là, complètement gaga ce type là, vous n'avez pas tort.

Certains ne vont pas faire du vélo de route sous la pluie, trouvant cela galère et pour ne pas rentrer trop sale. Mais se démener sur des terrains gras, glissants, éprouvants, rentrer et passer au jet vélo et vêtements... ? De plus croiser un voisin qui vous dit l'inverse de ce qu'il voit et pense, à moins que ce ne soit un influenceur pro vététistes ? Y'a un truc !!!

Nous vivons une drôle d'époque !

Ce contretemps me fait penser à quelqu'un de très connu qui disait quelque chose comme ça, ou approchant :

Quand on partait de bon matin, quand on partait tous les samedi matin, sur nos doubles bicyclettes.

Y'a que de bons copains.

Il y a Tintin, il y a Ginette, on se sent toujours pousser des ailes, avec vigueur, sur nos tandems.

Faut dire qu'on y met du cœur sur nos tandems.

Dans les cotes raides on a souvent vécu l'enfer, pour ne pas mettre le pied à terre.

Quand le soleil bien haut joue avec nos silhouettes, on revient fourbu, content, c'est chouette.

Quand le temps est trop chagrin, on se dit ce sera sûr pour samedi prochain, sur nos tandems.



LAURENT

Samedi 11 novembre : CC Chatenay-Malabry

Aujourd'hui, Chatenay-Malabry, dans le bois de Verrières le long de l'A86, du côté opposé à Verrières. Un CC avec une montée sur piste cyclable au début puis un chemin avec des pierres, sur le haut des chemins, plat ou faux-plat avec un enchaînement de quelques singles. La suite deux descentes raides (le long du grillage de l'A86), entrecoupées d'une partie clairière herbeuse, l'endroit pour y mettre les planches et un retour vers des singles dans le bois.

A l'échauffement, je me sens un peu gauche aujourd'hui, l'impression d'être revenu un an en arrière (au niveau technique). Le physique comme d'habitude. A voir ce que cela donne pendant la course. Aujourd'hui, j'ai le dossard 15/43, sur la troisième ligne (étroitesse de la piste cyclable). Départ chaotique, ça frotte et d'entrée, la côte. Comme d'habitude pas fantastique mon départ, et sur ce circuit peu d'endroits pour doubler. Pourtant à regarder

	Km	Tps	Km/T	Tps/T	Moy/T
Tour 1	2,13	08:34	2,13	08:34	14,92
Tour 2	4,18	17:19	2,05	08:45	14,06
Tour 3	6,23	25:44	2,05	08:25	14,61
Tour 4	8,28	34:23	2,05	08:39	14,22
Tour 5	10,33	42:53	2,05	08:30	14,47

le tableau des tours, c'est dans le premier tour que je réalise la meilleure moyenne. Côté technique, c'est pitoyable, je ne sais pas ce que j'ai, je fais pas mal d'erreurs. L'une d'elle, dans le 2^{ème} tour, me fais chuter et dans la foulée je déraille. Des concurrents en profitent pour me dépasser. Un p'tit coup au moral suivi d'un sursaut d'orgueil dans le 3^{ème} tour. Ça n'a pas servi à grand-chose et la suite, comme d'habitude, je reste à

peu près régulier sur mon allure au tour jusqu'à la fin.

Je suis déçu de ma performance du jour. Autant physiquement, je fais au mieux, en fonction bien entendu du temps et de la qualité des entrainements que je pratique en semaine. Peut-être pas le top, mais cela me convient et j'ai plaisir à sortir m'entraîner, donc le principal pour moi. Techniquement, j'ai fait énormément de progrès cette année. Alors rendre une copie aussi mauvaise aujourd'hui, ça m'énerve, et je ne comprends pas pourquoi j'ai eu aussi peu confiance en moi ce jour ?

Au final, 29^{ème}/77 et 29^{ème}/43 dans ma catégorie.

Samedi 18/11 : CC Val-St-Germain

Conditions météo de saison, mais on n'est plus habitué à ce fait depuis quelques années. CC au Val-St-Germain, un circuit que j'avais bien aimé l'année dernière, malgré mes lacunes techniques.

Confiant au départ avec le dossard 22, après l'échauffement et la reconnaissance du circuit. Départ sur la route, dans la côte du tennis en sortant du Val-St-Germain vers Angervilliers. Départ moyen, mieux que d'habitude. Sur

CC Val St Germain 2023 (gras et pluie)					
	Km	Tps	Km/T	Tps/T	Moy/T
Tour 1	2,04	11:38	2,04	11:38	10,52
Tour 2	3,64	22:21	1,6	10:43	8,96
Tour 3	5,24	33:31	1,6	11:10	8,60
Tour 4	6,84	45:00	1,6	11:29	8,36

la fin du premier tour, pas de bonnes sensations. Je n'ai pas ma cadence habituelle, je souffre physiquement, je suis fatigué. Ça se confirme sur la suite, incapable de distancer ceux qui sont en général classés derrière moi et même sur la fin rattrapé et doublé. Dur, dur d'accepter ce fait. Le pourquoi, peut-être le SRAV le lundi, mardi, jeudi et vendredi sur les journées entières (à rester debout ?).

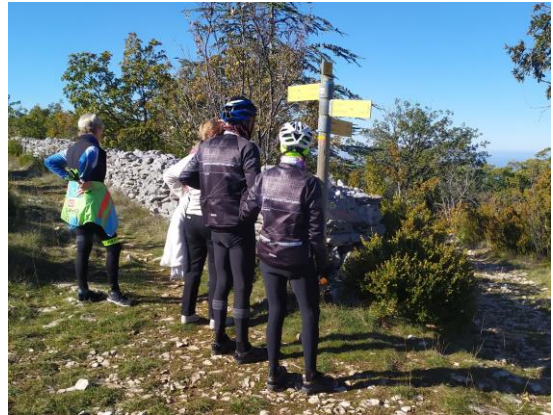
Physiquement nul, je scrutais derrière moi pour savoir où était le premier pour éviter de faire un tour supplémentaire. Techniquement beaucoup mieux, rassuré de ce point de vue-là.

Au final, 30^{ème}/61 et 29^{ème}/39 dans ma catégorie.

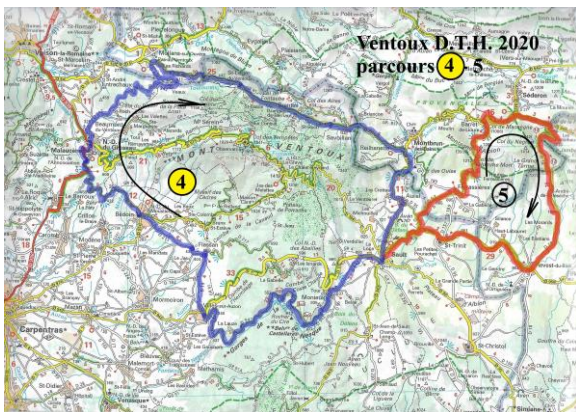
DANIEL

Le Ventoux en tandems avec déficients visuels (suite)

Jour 5, nous avons le renfort de 2 pilotes de Marly-le-Roi pour 3 jours. C'est un jour de repos, petite promenade **25 km**, pour se dégourdir les jambes. Nous allons rendre visite à des vestiges du mur de la peste qui serpente par-delà monts et vallées de Sisteron à Avignon. En 1720 entrée par bateau à Marseille la peste ravage la ville, et part à l'assaut de la Provence. Cet ouvrage 1,95 m de haut, 65 cm de large tout de pierres sèches, ponctué de guérites et entrepôts, gardé par des soldats est destiné à endiguer l'épidémie au sud. En 1721 par acte de contrebande Avignon est touché, et le mur jouera le rôle inverse. 1723 l'épidémie disparaît, le mur subsiste. Nous avons fait du tandem et un peu de marche à pied pendant que les 2 Marlychois grimpaient le Ventoux.



Jour 6, nous sommes rôdés, visons sur du lourd : le tour du Ventoux **100**



km. Début Gorges de la Nesque, 20 km de descente en pente douce, c'est tout de même long, mais le cadre le vaut, venez y faire un tour. Avant



Bédoïn un incident de chaîne retarde la progression. Si certains pilotes n'ont pas les yeux dans les poches ils peuvent décrire quelque borie, abri très souvent rond tout de pierres sèches, même le toit. Malaucène, pour y arriver



route agréablement vallonnée, le long des remparts un banc de pierres nous tend les bras, pour poser nos fesses et apprécier la collation préparée la veille avec soins. La traversée de la vieille ville nous montre des maisons datant du moyen âge. Pour rejoindre le versant nord du Ventoux, c'est une toute petite route tortillard, pas plate, sauvage, même pour les cuisses qui nous mène à St-Leger-du-Ventoux, commune la moins peuplée du Vaucluse, 35 habitants, face à la falaise de la Madeleine mondialement connue pour la varappe

(600 voies), des fouilles ont révélé des tombes sarrasines tournées vers la Mecque, pour ceux qui se sont arrêtés, le lavoir ovale a permis le ravito en eau. La suite tranquillo, il reste une petite moitié, 2 petits villages typiques, il se fait tard, pas d'arrêt. La journée a été bien remplie, nous rentrons limite tard. Ce soir pas de popote, c'est un traiteur qui régale le repas arrosé de vin de pays, rappelez-vous, nous avons fait provision le jour 2.



Jour 7 (40 km), retour sur la montagne d'Albion, vers les cols. On débute par une belle descente, à gla gla, les



genoux s'entre-choquent, il faut se rappeler nous sommes dans le sud, et le matin le thermomètre est tourné vers le Grand Nord. Comme l'autre jour nous roulons en pleine nature, le calme plane, nous suivons une vallée, dans notre dos se prélassent le Ventoux, que nous aurons avec le soleil, de face, au retour. Après 15 km la rivière Anary donne l'impression de s'enfoncer dans cette verte vallée... Ben ! c'est que nous montons vers le col de Macuègne, et c'est



Une photo, ouais, ouais ! Ne bon chemin, v'la une autre marche dans la fois l'autre versant. Et comme on crache le feu, descente. Le circuit court permet un retour de la distillerie de lavande et autres herbes.



une belle marche 6 km. nous arrêtons pas en si foulée, 5 km, col de l'homme mort, cette dommage il ne nous reste que de la bonne heure, repas et l'après-midi visite de

Jour 8 (65 km), c'est un circuit identique au 1^{er} jour, distance et profil, plus à l'ouest, donc aller par une longue descente et retour inversement. A mi-parcours Roussillon où nous



visiterons d'autres carrières d'ocre, moins enthousiasmantes. Cette fois le retour, ne soyons pas de Marseille on est plus au nord, ne se fera pas en formation de la tortue des légionnaires Romains, rangs très serrés, on n'entendra pas non plus les murmures des grognards de Napo comme le premier jour. Zéfirin le décoiffeur resté dans sa niche, la belle (le coup d'œil



est joli), bosse du retour se montera dans la bonne humeur, la journée laissera un bon souvenir.

Jour 9 (55km), les adieux au descente des Gorges de La ne s'en lasse pas. Au point un regroupement, cette fois n'était pas prévu, nous ne populaires. Bienvenue à 4



Ventoux, une dernière Nesque, quand on aime, on sublime, avant la descente, des locaux se sont invités. Ce savions pas être si sangliers venus baguenauder dans notre attroupement de cyclistes, pour trinquer nous leur offrirons des pommes



coupées en morceaux, grognements de satisfaction. Il nous faut partir, eux pas pressés, alors une caresse et au revoir, contents de vous avoir connu. A peine en bas des gorges c'est une bosse de 12 km qui nous attend, cette fois agréablement pentue, dans une garrigue très rocailleuse. A proximité du col Notre-Dame des Abeilles, nous n'y passerons pas, c'est l'arrêt midi, il nous reste 15 km, un peu de plat et une longue descente, avec comme chaque jour cette petite montée 1,5 km vers le gîte, ne l'oublions pas. Il fait grand beau, calme plat, nous prenons le temps de déguster ces derniers moments dans un si bel environnement.



Au revoir Le Ventoux, on est tous super contents, et « qui grimpe le Ventoux grimpera partout », mettez-vous ça dans la tête, et nous étions 20 à l'avoir fait !!!