



LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud
Chilly-Mazarin

Semaine 50

CYCLOTOURISME

LAURENT

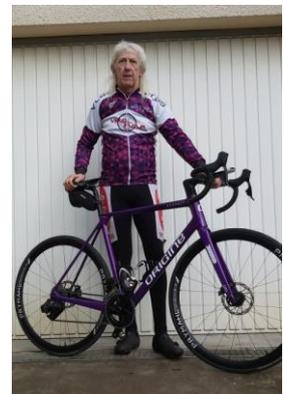
Dimanche 10 décembre

Sortie gravel prévue, mais annulée samedi pour une sortie route avec Thomas et des potes (5) de AAOC Wissous. Rdv vers 8h poste de Savigny pour une sortie vers Ormoy où on va retrouver d'autres cyclistes. Au total nous serons 13 à faire un parcours de 60 km, ressemblant fort au rallye des retrouvailles. Sorties sympa et enfin en p'tit peloton.

Ci-contre ma nouvelle acquisition avec lequel j'ai effectué cette sortie. Un Axiome 3 GTO de la marque Origine, avec une couleur violette (quand on aime ces couleurs !!!)

Au final, une sortie de 110 km à une moyenne de 25,5 km/h. Arrivé chez moi dans un état physique très satisfaisant, comme quoi gravel et cyclocross, ça maintient le niveau physique sans faire des sorties de plus de 2h30, 3h max.

Merci Thomas pour ce bon plan du jour.



ROBERT D'APRÈS JEANNOT

Dimanche 10 décembre 2023

Suite à la mise sur le site d'une prévision de sortie pour ce dimanche, d'une part par Albert Duquenoy et, d'autre part par Jeannot Laroche, 4 cyclos se sont présentés aux points de rendez-vous, Chilly, Carrefour-Market et sortie de Longjumeau. Par rapport à la météo du samedi, c'était le top !

Thearith Laroche, Lucie et Albert Duquenoy, André Chesnot. Jeannot comme suiveur en voiture. Soucis de fonctionnement de matériel, Lucie dû faire demi-tour dès la sortie de Saulx les Chartreux. Quelques variantes par rapport au parcours initial d'Albert, mais au final 60 km de parcourus. Groupe à suivre pour les dimanches à venir...



A remarquer que quelques cyclos vécébécistes esseulés ont été croisés au cours de cette sortie, dont Gilles Delrieu qui a terminé la sortie avec le groupe.

Vendredi 8 décembre 2023

Fabrice Rota est bien arrivé à Troyes le vendredi soir 8 pour participer au congrès annuel de la FFCT. Il a parcouru environ 864 km en 7 étapes. Inrassiable qu'il est, dimanche le Congrès terminé, il a repris la route pour Courpière...

LAURENT

Samedi 9 décembre – Cyclocross Villejust (91)

Villejust 2023 (gras et pluie)

	Km	Tps	Km/T	Tps/T	Moy/T
Tour 1	2,79	14:55	2,79	14:55	11,22
Tour 2	4,96	28:25	2,17	13:30	9,64
Tour 3	7,13	41:59	2,17	13:34	9,60

Vu la matinée, ma motivation en a pris un coup. Je n'aime pas ce temps (très pluvieux), car avant et après ce n'est pas agréable, voire froid. De même, pour se changer et s'habiller sous la pluie. Quant aux fringues une cata. Plonger dans un seau d'eau avant de les mettre en machine.

Pour en revenir à ce cyclo-cross, j'arrive 1h15 avant pour la reconnaissance. J'aime bien faire 2 ou 3 tours, histoire de repérer le parcours et les points qui me posent problème. Départ catastrophique, peut-être dû au temps des appels ou on reste 10, 15 mn au même endroit et à ma position sur la dernière ligne. Je suis l'avant dernier, à passer la ligne de ce mini parcours départ.

Le reste, une bagarre à 5, puis à trois sur les trois tours au total. 1^{er} cyclo-cross où on fait aussi peu de tours. Sur le trio à se battre, je finis deux à 5 m du 1^{er} de notre trio (le premier, à 500m l'arrivée, faisant une faute, suivie d'une chute, sans gravité).

Ci-dessous ma course (FC et Vitesse)



Au final, 23/41 au scratch (dossard 24) et 23/29 en 3^{ème} caté (3 abandons et 12 non partants) Sûrement mon dernier CC de la saison (participant). Pour l'année prochaine, améliorer mon entraînement physique et continuer cette progression technique (ma satisfaction de cette année).

En tant que participant, 8 cyclocross (et 1 annulé - 2 de moins que l'an-1). Réflexions sur ma participation au régional le 7/1 et à celui de Choisy le 14/1. Commissaires, 8 cyclo-cross (dont 2 par étapes et un chp dep).



Ci joint la récompense décernée à Romain Nogueira lors de l'AG du CDAV FSGT 91/77 sud le samedi 02 décembre, pour son titre de Champion Séniors IdF VTT.

Merci à Romain d'avoir représenté le club. Bon nombre de compétiteur ne font plus l'effort de leur présence pour ces remises de récompenses honorifiques.

LAURENT

Une nouvelle année s'annonce. Je pose une question : êtes-vous satisfaits de 2023 ? Si oui, ne changeons rien. Si non, alors il faut recréer une dynamique. Celle-ci viendra de nous tous. L'offre est diversifiée (route, gravel, Vtt). A vous de vous exprimer.

Surtout pour le G1 & G2. Pour le G1, Thomas a proposé des parcours depuis août jusqu'à cette fin d'année. De plus, il est en lien sur WhatsApp avec des potes, des anciens du VCBS, de quoi gonfler les effectifs pour les sorties dominicales. Que celles-ci soient prévues par nous ou par d'autres, peu importe, le but est de pouvoir sortir, non plus à deux ou trois mais à une dizaine, surtout l'hiver.

Pour le G2, il faut un animateur (comme le faisait Michel) pour recréer ce groupe. Il faut aussi que les potentiels membres du G2 viennent au RdV, plutôt que de sortir chacun de son côté. Là aussi regroupez-vous avec d'autres clubs voisins ou des potes.

CHRISTIAN

Mobilité douce pour se rendre à l'AG fédérale...

Robert nous a fait part dans le dernier numéro du voyage de l'ami Fabrice. Je vous confirme qu'il est bien arrivé en chair et en os à Troyes pour l'assemblée générale de la Fédération qui fêtait son centenaire. J'ai eu le plaisir de passer le week-end avec lui (même de trinquer avec lui au champagne, Aube et centenaire obligeant) et il est en forme, ayant eu un seul jour de très mauvaises conditions météo.

Il repart au pays, c'est-à-dire à Courpières, à quelques kilomètres du centre des 4 Vents à Aubusson, en vélo depuis la capitale de l'Aube en 3, ou 4 étapes, tout dépendra de la météo.

Il était ravi, entre autres, d'avoir vu la famille Petit lors du voyage aller.

Souhaitons-lui un bon retour.

Dimanche 10 décembre 2023

Le G4

