



LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud
Chilly-Mazarin

Semaine 21

Pussay (91) 2^{EME} SEBASTIEN PAPINAUD

CYCLOTOURISME

LAURENT

Voyage itinérant - Dominique FELIX :

Dominique Félix est actuellement sur un voyage itinérant gravel en autonomie complète. Il compte faire la Vélodyssée (de Roscoff à Hendaye). Vous trouverez ci-dessous les échanges que nous avons par SMS depuis le début de son périple le lundi 6 mai.

Samedi 4 mai

Dominique : « Bonsoir Laurent, J'aurais besoin de ton avis, stp ! J'ai pesé mes bagages... j'arrive à pas loin de 20 kg (sacoche comprises). A ce propos, pour la première fois, j'ai roulé juste 30 km vendredi (avec Villejust et l'escargot) pour tester le vélo en configuration "Vélodyssée"... ça m'a permis de réajuster 1 petite chose au niveau d'une sacoche de cadre, autrement je suis plutôt content du choix du matériel que j'ai acheté pour mon périple ! Je te confirme, départ lundi en voiture avec ma femme et début effectif du parcours pour moi dès mardi. Bonne soirée. »



Laurent : « 20kg avec matériel cuisine, tente et couchage c'est super correct. Apparemment le temps va vers une amélioration (prévisions). Bon voyage. T'as un Facebook ou autre pour partager ton périple ? »

Dominique : « A te lire... je suis rassuré ! Non je n'ai pas de réseaux sociaux... Juste WhatsApp pour partager des vidéos ! Oui j'ai bien noté cette amélioration au niveau du temps pour la semaine prochaine... sauf qu'à 15 jours il est prévu de la pluie... mais ça peut encore changer ! »

Laurent : « Il est possible d'avoir des moments durs, mais ça ne durera pas. Rien n'est obligatoire dans ta conception de cette randonnée. Va au plus loin tant que tu prends du plaisir. »



Dimanche 5 mai

Dominique : C'est bien comme ça que je vois les choses...étant à la retraite, j'ai du temps...même pour me reposer si besoin, même pour visiter si le coin me plaît...j'ai juste une pointe d'appréhension avec mon genou gauche mais si ça devait tourner vinaigre... J'aurai tenté !



Jeudi 9 mai

Dominique : « Bonsoir Laurent. Cela fait ma 3^{ème} journée que je suis sur la Vélodyssée ! Ce soir je suis au camping de Pontivy... si tout va bien, je serai lundi à Nantes ! Je m'habitue à l'effort et j'apprends chaque jour ! Mes étapes font 65 km en moyenne et c'est bien suffisant si je veux aller loin ! Grâce à tes conseils je suis plutôt bien question matos... seule la température des nuits me pose problème, car je n'avais pas prévu des températures de 6°/8°C la

nuit ! Pas grave... je dors habillé !!! Et toi comment ça va ? Bonne soirée. »



Laurent : « Oui en Bretagne les nuits sont fraîches. Mais après Nantes, le bord de mer et des t° plus clémentes. Continue à ton rythme, c'est le plus important. A bientôt pour la suite. »

Lundi 20 mai

Dominique : « Bonsoir Laurent. Des petites nouvelles de ma Vélodyssée ! Ce soir je suis à Montalivet, depuis Nantes j'ai la pluie quotidiennement et pas qu'un peu !!! J'ai visité l'île de Noirmoutier par le Gois à l'aller et le pont au



retour... J'ai pris une journée 1/2j de repos à Nantes pour visiter la ville... et depuis j'avance chaque jour un peu. Mes étapes font 80/90 km en moyenne, ce qui me permet de ne pas être trop fatigué pour repartir le lendemain. Depuis ce soir, la Gironde passe en vigilance jaune (aux orages)... et les

prochaines étapes vont être "sport" ! Le moral est toujours bon, je serai sur Hendaye dans une semaine environ si tout se passe bien. Le matériel souffre sur les chemins de ce temps-là, mais j'ai avec moi de quoi entretenir principalement la transmission qui déguste le plus. Toi c'est bientôt non ? Amitiés. »

Laurent : « Moi, le 11 juin. Tu seras de retour. Effectivement le temps est vraiment pourri pour un mois de mai. Courage, tu as fait le plus dur. »

Vendredi 24 mai

Laurent : « Pas trop de soucis avec la vigilance orange de lundi dernier ? Depuis plutôt beau ? »

Dominique : « Bonsoir Laurent. J'ai calé une journée de repos au moment de la vigilance orange... Pour autant dès le lendemain je me suis fait abondamment arroser ! J'ai même eu de la grêle au niveau de la dune du Pyla. Ce soir je suis chez un ami à Mimizan, demain j'ai prévu 80 km en direction de Cap Breton, et il me restera à nouveau 80 km dimanche pour rejoindre Hendaye. J'ai mon billet retour pour Massy mardi (plus de place vélo dans le TGV de lundi). Aujourd'hui j'ai eu grand beau pour rejoindre Mimizan... C'est que la deuxième journée depuis le début de mon périple que je suis en maillot court, c'est te dire ! Encore merci pour tes conseils qui m'ont permis d'anticiper quelques problèmes ! Bonne soirée. »

Laurent : « Belle perf pour une première. »



Samedi 25 mai

Dominique : « Salut Laurent... Mon périple se termine demain... Ce soir je suis à Labenne Océan dans un sympathique camping "Accueil vélo"... Demain il me restera 70 km environ pour rejoindre Hendaye. Je resterai un jour sur place à visiter le coin, car je n'ai pas pu avoir de train avant mardi. C'était une belle première expérience... pluvieuse et fraîche, à part hier et aujourd'hui où je retrouve du beau soleil ! A bientôt pour parler de tout ça ! »

Lundi 27 mai

Dominique : « Bonjour Laurent. Avec le recul, il m'arrive souvent de penser au temps que tu m'as consacré au local du V.C.B.S, afin de "m'initier" à cette nouvelle pratique pour moi ! Tes précieux conseils m'ont servi à 95%... les 5% restants ben... j'ai pensé ajuster par moi-même et j'ai globalement regretté ! 😊 J'ai rêvé de ce voyage pendant des mois, je suis parti quasiment de rien, 8 ans sans faire de vélo, des kg sur moi à trimballer pour rien, aucun cardio et pourtant seul dans mon coin j'ai surmonté ces difficultés ! Je n'avais pas le niveau pour rouler, m'entraîner avec les copains du club (ce qui reste certainement le cas aujourd'hui), alors c'est seul que j'ai avalé les km cet hiver. Très modestement à coup de 60/75 km incluant les principales bosses du coin.

Bref c'était un beau voyage intérieur de nouveau retraité, après une vie professionnelle intense... que j'ai voulu faire seul de bout en bout. Le parcours était globalement plat (ça aide), à part sur la fin vers le Pays Basque, la pluie quotidienne depuis Nantes et le vent globalement 3/4 face apportait son lot de difficultés supplémentaires. J'ai commencé cette Vélodyssée par faire des étapes de 65 km et j'ai augmenté progressivement pour terminer par des étapes de 90/110 km (je t'invite à ne pas te moquer, stp 😊). J'ai pu mettre que 3 jours mon maillot à manches courtes aux couleurs du club (vintage comme moi naturellement) depuis Nantes... Autrement c'était plutôt la tenue mi-saison, avec une veste en Goretex (qui devenait ma seconde peau). Je rentre demain en TGV retrouver ma famille qui commençait à me manquer sérieusement ! A bientôt. »

LAURENT

Week-end du 25/26 mai :

Samedi : une lubie, faire le tour de la communauté Paris-Saclay en gravel, (plutôt urbain, avec piste cyclable parfois) 97 km effectués avec une prise de vue devant chaque mairie (sauf Montlhéry, oublié). Les photos sur le site. Que dire, y'a du boulot pour l'entretien des pistes cyclables. Les plans vélos des communes, y'a de tout et beaucoup d'incohérences. La pratique, c'est ce qu'il manque aux élus ou aux bureaux d'études qui produisent les plans.

Dimanche : Rallye de Savigny, le 68 km. Départ avec Thomas et vu André sur le retour.

ROBERT

Dimanche 26 mai 2024 - Course UFOLEP à Pussay (91)

Le CR de Sébastien Papinaud... « Bon, bah encore 2^{ème} ! »

Jean Christophe Chanlaud et Joël Papinaud n'ont pas aimé !

Course FSGT à Cheptainville (91) - Championnat d'Essonne

Patrick Rinaldi chute dans le virage 200 m avant l'arrivée. Pas trop de bobos, mais forcément déçu. Dans un groupe de 8, il était, selon ses dires, « bien placé pour faire un bon sprint... » 5^{ème}.

Les infos de Romain Nogueira...

« Ce samedi 25 mai, j'ai essayé mon nouveau cyclo-cross dans la forêt 🌲 de Fontainebleau, en mode Gravel.

Malgré l'orage de vendredi soir, le terrain est à 90% sec donc toujours un plaisir. 🤗 Au programme, réaliser le tour de la forêt de Fontainebleau en traversant les villes de Barbizon, Macherin, Arbonne-la-Forêt, Achères-la-Forêt, Villiers-sous-Grez, Nemours, Montigny-sur-Loing, Moret-sur-Loing, Champagne-sur-Seine, Samoreau, Sannois et Bois-le-Roi 🏰 !

Vraiment un circuit fantastique, surtout qu'il est accessible à tout le monde. Si quelqu'un du VCBS voudrait le faire, je donnerai volontiers la trace GPS.

La remontée du Loing est vraiment paisible avec presque personne sur le chemin. Au final une sortie de 120 km en 6h avec mes 2 collègues de la journée Christophe Galvaing et Miguel Tapia. Nous avons même fait un tour de piste au vélodrome de Champagne-sur-Seine.





Champagne sur seine
Le vélodrome !

Cela m'a rappelé mon 1^{er} tour de piste dans la Touraine avec Robert. Y'a déjà 12 ans. 🥳
Dommage que ce vélodrome soit laissé à l'abandon car la piste en béton est propre.

Prochain rendez-vous 📅 samedi prochain à Cheptainville pour le 🏆 championnat IDF
🚲 VTT 🌿 »

