



LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud
Chilly-Mazarin

Semaine 23

CYCLOSPORT

ROBERT

Mercredi 5 juin 2024 - Course FSGT à Villejust (91) Nocturne

Le CR de Jean Christophe...

« Course d'une 1 heure + 6 tours de 3 km pour le peloton des 3^{ème} et 4^{ème} catégorie, 70 coureurs environ sur la ligne de départ. Nous aurons couvert 21 tours soit 63 km à la moyenne de 41,2. Toutes les tentatives d'échappées ont avorté, la première moitié de course s'est courue à un rythme infernal (pour moi), mais j'ai tenu bon jusqu'au bout, sprint massif à l'arrivée.

Bonne organisation comme chaque année ».



Nocturne de Villejust

Samedi 8 juin 2024 - Randonnée gravel à Auxerre (85)

Le CR de Romain...

« Petit retour de la Randonnée « La Franck Pineau » samedi 8 juin. Samedi direction le stade de l'Abbé-Deschamps à Auxerre. Une journée sous le signe du vélo car il en avait pour tout le monde (route, Gravel, VTT, randonneur). Avec 2 amis nous sommes partis sur la XL qui était une trace de 105 km à faire en Gravel. Nous avons les traces GPS, mais pas besoin car ils avaient balisé avec de la peinture sur tout le parcours. Circuit plaisant à travers les vignes, les champs, les vieilles demeures. 😊 Les côtes étaient vraiment raides et longues et avec cette chaleur ça ne nous a pas aidé. 😓

Ils n'ont pas la même vision du Gravel qu'en région parisienne, car le circuit était composé de 50% de chemin et 50% de route. Nous en IdF,

c'est plutôt 80% de chemin et 20% maxi de route. Sur certaines portions nous ne voyions pas la fin. Les 2 ravitaillements étaient au top. 🍷



Nous n'avons pas eu le droit de tester les vins malgré que les ravitaillements soient dans les caves. A la fin du parcours nous avons eu le droit à notre pression 🍷 accompagnée d'un bon sandwich 🥪 et d'un petit sac de cadeaux pour seulement 5 euros l'inscription. 😊

Après la pause déjeuner et les discussions avec beaucoup de franciliens venus rouler comme nous, nous avons enchaîné sur le circuit VTT de 30 km. Cette fois-ci nous avons retrouvé des chemins comme en IdF, des singles pas trop engagés. Leurs circuits VTT sont nos circuits Gravel en IdF. L'année prochaine faire sûrement les 2 boucles VTT mais en gravel.

Au final, j'aurai fait 135 km avec 2063m de D+ en 5h40. Donc le déplacement valait vraiment le coup. Car c'est à seulement 1h30 de la maison et surtout avec aucun bouchon dans les 2 sens.

L'organisation est vraiment top et ouverte à tous niveaux. Nous étions + de 1200 au comptage de 12h... Je conseille vraiment au club d'y aller l'année prochaine. Les routes sont paisibles à rouler. Pas de voiture, les gens que nous croisons nous disent bonjour. Nous avons même eu le droit à des klaxons pour nous saluer. 📢 😊 Nous avons été surpris sur le moment.



Prochaine destination pour moi ➡️ ^{SOON} Millau pour la Manche de coupe du Monde Gravel. Au programme, j'aurai seulement 146 km et 2800m de D+ ! ».

Dimanche 9 juin 2024 - Course UFOLEP à Villebon, Courtabœuf.

Le CR de Jean Christophe...

« Villebon ce matin, le format de la course est celui d'une nocturne, 1h + 5 tours. Ça part à fond et dès le 2^{ème} tour, un coureur du VC Villejust prend le large et ne sera pas revu malgré un rythme soutenu, 41 de moyenne. Le vainqueur s'impose avec 50 secondes d'avance. Pour ma part le début de course a été compliqué, contraint de relâcher mon effort dans le 5^{ème} ou 6^{ème} tour, j'ai soufflé et repris le peloton sans difficulté. Déçu, mais pris du rythme ! »



Dimanche 9 juin 2024 - Course UFOLEP à Bernay-Vilbert (77)

Le CR de Sébastien...

« Salut la team, je courais en Seine-et-Marne à Bernay-Vilbert. 80 km de course, 35 partants un circuit de 8 km vallonné dans les champs. Le premier tour me met dans le dur, ça fuse dans tous les sens ! Je m'accroche et à la fin du deuxième tour un groupe de 5 se détache, nous revenons à 5 sur eux et c'est la bonne. L'entente est parfaite, mais 2 équipes sont surreprésentées à 3 et 2... Cela rend la course compliquée pour le final. A 3 tours de l'arrivée l'équipe de 3 nous attaque en 2 temps et un homme sort seul. Il a l'air très costaud. Je sors seul derrière et reviens tout proche à 2 tours de l'arrivée, mais le reste de l'échappée me reprend et coupe directement son effort. Dans la foulée un coureur sort seul dans la difficulté du jour et revient sur le premier. Je récupère de mon effort et dans le dernier tour je tente de ressortir, mais les équipiers de l'un des fuyards veillent et font l'effort pour me reprendre. Je termine donc dans mon groupe 7 ou 8^{ème} sans chercher à participer au sprint vu les efforts que j'avais fait auparavant. Du soleil ☀️ du vent, une belle journée pour se faire mal sur un vélo ! ».