



LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud
Chilly-Mazarin

Semaine 25

Fontenay-les-Brils (91)
VAINQUEUR ROMAIN NOGUEIRA

CYCLOSPORT

CHRISTIAN

Paris-Luxembourg, balade entre deux capitales.

L'UECT (Union Européenne de Cyclotourisme) propose des brevets intitulés les Traits d'Unions Européens, au nombre de 49, qui consistent à relier, à allure libre, Paris aux autres capitales européennes.

Il y en a pour tous les goûts... et tous les niveaux : depuis Paris-Londres (334 km) à Paris-Athènes (3682 km) en passant par Andorre (996 km) ou bien encore Paris-Rome (1897 km).

Ainsi, avec un collègue de Morigny-Champigny, Jean-Pierre, nous avons décidé de relier Paris à Luxembourg (383 km) en 3 étapes. Nous avons allongé un peu l'itinéraire en faisant un crochet par les Ardennes pour pointer deux BPF..., soit 410 km.

La première expédition est ferroviaire car on avait décidé de se retrouver à Austerlitz, donc il a fallu se frayer une place dans le Tram T12, puis le RER C, avec le vélo et les sacoches à une heure où d'autres allaient bosser....

La première partie de l'itinéraire n'est pas la plus sympa car il faut traverser la première couronne parisienne avec toutes les villes en « ...-sur-Marne » ; cela s'est fait avec l'odeur des pots d'échappement, mais sans danger particulier, reconnaissons que les aménagements cyclables sont assez nombreux. Puis on arrive vite en Champagne, avec des routes agréables et avec une première escale à Epernay.

Le lendemain, direction les Ardennes avec les BPF de Signy-l'Abbaye et de Carignan. Une étape assez vallonnée, avec des paysages agréables, mais pas exceptionnels. Escale à proximité de Sedan au bord de la Meuse.

Pour terminer, direction plein Est avec une visite et dégustation à l'abbaye d'Orval à 9h du matin..., puis traversée de la Belgique, partie aussi vallonnée, avant d'atteindre en début d'après-midi Luxembourg. Retour en TER et TGV depuis Nancy.

Coté statistiques, ce brevet existe depuis 1983 et ce sont 3908 liaisons qui ont été effectuées à fin 2023.

L'Europe politique est à découvrir à vélo..., pédaler hors de nos frontières est synonyme de bonheur.



ROBERT

Samedi 22 juin 2024 - Course VTT FSGT à Fontenay-les-Briis (91) Bois de la Roche Turpin

Le CR de Romain Nogueira...

« Samedi 22 juin c'était la Finale du VTT TOUR 🏆 à la Roche Turpin. 🌳 Cette fois nous devons rouler avec le soleil, ☀️ mais avec un terrain détrempe à la suite des pluies de la matinée et de la semaine.

Je décide de ne pas reconnaître le circuit afin de garder mon vélo propre et de toute manière j'aurai 4 tours pour le voir ! Le départ est lancé, les concurrents ne sont pas motivés. Dans la longue bosse et au bout de 20' je suis tout seul devant. 😬 Je lève le pied et j'attends qu'ils reviennent. Dans le 1^{er} single je décide de passer en tête vu qu'il est dangereux. Dans la bosse en glaise tout le monde est à pied, car impossible de la monter sur le vélo. 😊 En haut de la bosse nous ne sommes plus qu'un groupe de 4 (3 seniors et 1 vétéran Cédric Chartier). Le leader du challenge n'a pas l'air en forme vu qu'il ne prend pas de relais... ou peut-être qu'il bluffe !!

Je relance durant les 2 premiers tours, mais avec retenue car pas envie d'exploser. A la fin du 2^{ème} tour, je pars en facteur dans un single en doublant les concurrents partis après nous, mais qui ont pris un tour. Avant de finir le tour, Cédric me rejoint et me dit que Julien (leader et champion IDF) a craqué. Avec les encouragements de Cédric, je ferai les 2 derniers tours avec lui. C'était vraiment dur 😬😬. Heureusement qu'il ne relançait pas en

haut des bosses afin que je revienne avec lui. Nous arrivons ensemble et je termine 🏆 de la course et surtout je gagne 🏆 dans ma catégorie. 🏆 Je finirai 5^{ème} au général avec 3 courses manquées, suite à mon accident. Pour la dernière course VTT de la saison ça fait vraiment plaisir, sous les 🏆 de Robert et d'Irène qui sont venus m'encourager. C'est le plus beau 😊 circuit du challenge. Aucun moment de 😬. Au final 30 km pour 800m de D+ en 1h44.

Prochaine aventure, jeudi 27 juin en Gravel. Je ferai Saint-Vrain 91 à l'Île de Ré en 2 jours. Donc à suivre... 😊 »

Irrassiable !



Samedi 22 à dimanche 23 – Lyon-Genève ultra night race !

Le CR de Sébastien Papinaud...

« 1 mois après le tour de Corsica Cyclo GT20 où Pierre Rolland m'avait proposé de venir participer à cette épreuve, me voilà donc au départ de Lyon-Genève au sein du team Atak de Pierre !

Une première pour moi de me lancer dans une épreuve qui se déroule de nuit avec un départ à 22h... Avec les gars, l'idée c'est de partir dernier dans les sas pour avoir un retour à faire et reprendre les groupes progressivement. L'organisation prévoit des petits groupes de 5 coureurs qui partent par intervalles de 30 secondes pour éviter un gros peloton dans les rues de Lyon. 200 coureurs environ au départ. Nous partons à 22h20 avec donc 20 minutes de retard sur le premier groupe, 😊 un sacré handicap, mais logiquement les meilleurs coureurs sont censés partir de derrière, sauf que tout le monde ne prend pas cette idée et nous partons pour 50 km de chasse intense ! Ça promet pour la suite ! Au kilomètre 80, nous sommes enfin totalement regroupés avec un groupe de 50 coureurs environ, il reste 220 km... Mes équipiers du jour prévoient de ne pas s'arrêter au ravitaillement du km100, ce qui ne m'arrange pas, je risque de ne pas avoir assez de boisson et d'alimentation. Je demande donc à mon ange gardien Cindy Papinaud de me prévoir un bidon et des barres pour perdre le moins de temps possible ! Comme prévu, je suis le seul à me stopper 30 secondes max, mais il faut reboucher le trou rapidement. Pierre m'aide à finir de boucher les 100 derniers mètres et me revoilà dans le bon coup, mais déjà avec des sacrés efforts fournis. Km 150 le ravito suivant, la plupart des gens s'arrêtent, mais une quinzaine de coureurs poursuivent et relancent sérieusement l'allure. Avec Pierre et Hugo nous fournissons un effort énorme sur 20 km pour recoller. Entre 40 et 50 km/h sur le plat. On apprécie la belle mentalité d'attaquer sur un ravitaillement. Une fois regroupé, on a quand même perdu 10 unités dans la manœuvre qui n'ont pas été en mesure de reboucher le trou ! Km185, j'apprends par hasard que Pierre et Hugo ont dû s'arrêter, ce dernier ayant subi une crevaison. Ils repartent et rentrent tellement vite que je n'avais rien vu ... Malheureusement Hugo recrée quelques km plus loin. Il avait mal réparé. Pierre passe à l'avant et propose de faire une pause pipi, on n'est plus que 20 coureurs, personne n'ose refuser, probablement que tout le monde est satisfait (malin Hugo rebouche à ce moment-là). Après, on rentre dans les 100 derniers km mais surtout dans les 2000 m de dénivelé qui vont avec ! 😊 Je m'accroche, mais je suis limite, on perd encore quelques gars, nous ne sommes plus que 15 coureurs.

Km 220 dans une ascension de 5 km Hugo place une attaque franche, seul un coureur le suit, mais le rythme augmente directement et le groupe implose, Pierre fait le jump, je reste sur place ! Il fait froid, on a déjà 7h de selle, l'humidité du matin en



montagne est bien présente ! Je fais 20 km seul avant de reprendre un gars, puis un autre revient de derrière, je m'accroche jusqu'au ravito du km 250. Cindy me sauve encore avec mes jambières des gants longs du thé, bref, heureusement qu'elle était là ! Ça me rebooste et j'en avais vraiment besoin, ça grimpe plus ou moins jusqu'au km 270 rien d'insurmontable, mais l'usure de la nuit et le manque de sommeil, les km, le dénivelé, le rythme soutenu du départ... c'est beaucoup ! Le soleil accompagne la fin de l'épreuve et c'est superbe pour la descente.

Je me suis réalimenté et je termine mieux que ce que j'étais 40 km plus tôt. Bilan 303 km, 9h50 environ, 31 de moyenne !

Temps officiel un fois les 6 km neutralisés retirés, 9h39. Une 11^{ème} place qui me satisfait ! Hugo et Pierre arriveront main dans la main en champions ! Et attendront mon arrivée pendant... 35 minutes. 😊 Une douche chaude et un petit brunch et nous rentrons !

Un grand merci à ma chérie toujours là pour m'accompagner dans les galères les plus folles ! Merci Pierre, Hugo et la team Atak pour cette expérience !

Merci à l'organisation qui a fait un sacré boulot.

Merci SC'bike pour la visite du vélo juste avant notre départ d'Ile-de-France. »

Satisfait de sa 11^{ème} place ! Enorme ! Félicitations ! Après récupération, Sébastien sera prêt pour son prochain défi, les 24 Heures Vélo Skoda au Mans, les 24 et 25 août !



Dimanche 23 juin 2024 Course FSGT à Bièvres (91)

Le CR de Jean Christophe Chanlaud...

« Petit CR de la course de Villacoublay en 4^{ème} catégorie. 9 tours d'environ 8 km à couvrir, une soixantaine de coureurs dont 2 VCBS, Adrien et moi. Sans surprise, course rapide, toutes les attaques seront reprises dont celle d'Adrien à l'entame du dernier tour, donc comme prévu, arrivée groupée comme très souvent sur ce circuit. »

Belle course de Jean Christophe et d'Adrien toujours bien calés dans le peloton. Également de Patrick Rinaldi dans sa catégorie, pour sa reprise après sa chute au championnat d'Essonne, il y a 3 semaines.

