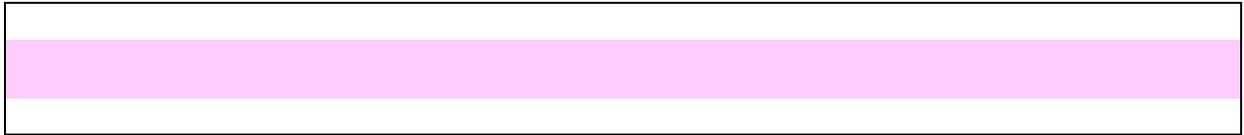




# LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud  
Chilly-Mazarin

Semaine 33



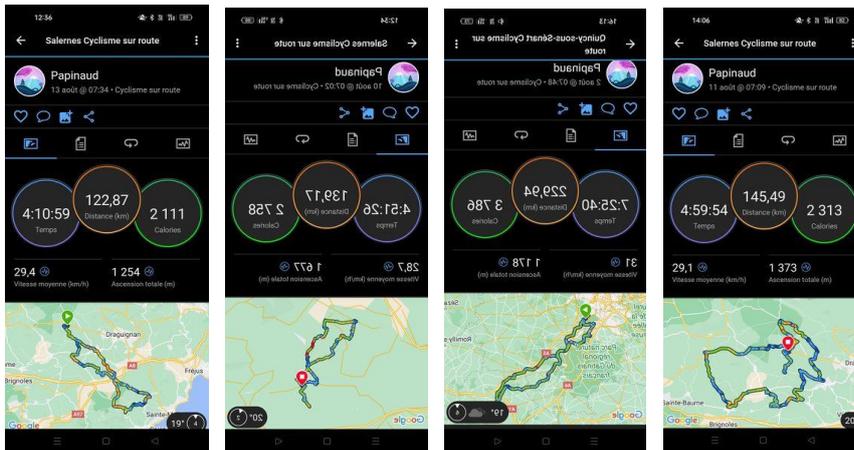
## CYCLOSPORT

### ROBERT

En cette période de vacances pas de course et chacun pédale, un peu... ou beaucoup, individuellement.

#### Sébastien Papinaud : «Prépa 24 Heures Vélo Škoda 2024 dernière partie ! »

« Après un mois de juillet bien chargé, j'avais décidé de faire une semaine plutôt light, voire très light avec une seule sortie de 1h en 5 jours entre le 25 et le 29 juillet. L'idée était de bien assimiler les gros efforts réalisés courant juillet et de pouvoir remettre ça en août.



Une fois cette étape que je pense cruciale pour l'organisme, j'ai pu refaire 2 très grosses semaines de vélo. J'étais en vacances à partir du 2 août ce qui m'a bien aidé pour ça ! Quelques belles séances dans le Verdon pour changer et chauffer un peu

Depuis le 14 j'ai entamé ma phase de récupération avec 4 séances prévues jusqu'au 24h de 1h30 à 2h30 de selle. Les grosses sessions sont derrière moi

maintenant, il faut refaire les réserves d'énergie et de sommeil !



Petites photos de mes séances notamment avec mon maillot du Mans. Merci [Café le Hameau](#) pour le soutien moral et financier, [VCBS Chilly-Mazarin](#) mon club qui m'accompagne également financièrement, qui me laisse faire une préparation sans me solliciter pour les courses qui m'auraient entamé et qui n'auraient pas été vraiment en adéquation avec la physionomie de l'épreuve. Bien-sûr [Cindy Papinaud](#) qui me permet de rouler pendant nos vacances pour être prêt ! Voilà pour mon mois d'août avant l'objectif N° 1 de ma saison. »

Une belle préparation pour... « Les 24 Heures Vélo Škoda » c'est les 24 & 25 août 2024.

### JEAN-LOUIS

#### Sortie club de 15 août

Les vacances sont finies pour la plupart d'entre nous. De quoi se remettre le pied à l'étrier et éliminer les toxines accumulées pendant cette période estivale devant le barbecue et les apéros.

Un petit nombre d'entre eux se sont retrouvés ce 15 août pour une remise en forme...



## LA VIE DU CLUB

### ROBERT

#### Actualités

Après le Tour de France des hommes, nommés « coureurs » et les JO, voilà le Tour de France des femmes, dites « coureuses ! » avec vendredi 16 une belle victoire féminine bretonne. Bravo à Cédrine Kerbaol !

Le classement général final de nos Françaises à l'issue des 8 étapes : 4<sup>ème</sup> Evita Muzic, 6<sup>ème</sup> Cédrine Kerbaol, 9<sup>ème</sup> Juliette Labous

