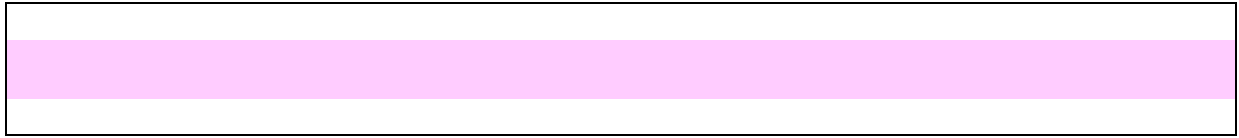




LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud
Chilly-Mazarin

Semaine 34



CYCLOSPORT

ROBERT

Samedi 24 et dimanche 25 août 2024 - 24 heures vélo Skoda au Mans

Papinaud Sébastien : Bilan des 24h du Mans 2024...

« Ma 3^{ème} participation en solo pour cet événement qui paraît insensé, voire ridicule pour beaucoup, mais qui me tient à cœur pour tellement de raisons. La préparation, le mental, la persévérance, la résistance à la douleur, l'endurance tout en gardant du rythme ! Du plaisir qui me fait terminer dans un état d'usure physique et mental énorme mais pfiou ! C'est bon ! 🍷



Pour parler de l'épreuve en elle-même, comme l'an dernier les solo partent en fond de grille en peloton (toujours déçu de pas avoir de nouveau mon départ type 24h auto, d'autant que l'explication donnée de nous mettre en valeur est plus qu'hasardeuse).

Bref ça n'empêche pas de partir au sec cette année avec un fort vent et des rafales ! La météo nous annonce de la pluie pour 15h45... Eh bien au bout de 45 minutes d'épreuve, la 1^{ère} goutte nous tombe sur le nez ! Et ça dure 1h30 par intermittence, rien d'énorme mais la piste est trempée, du coup je suis un peu crispé dans les

virages pas mal de chutes encore cette année. Vers 18h je m'arrête 15 minutes pour me changer et repartir sec. La pluie s'est arrêtée, la piste commence à sécher potentiellement on est bon, mais encore un risque dans la soirée.

Je peux relancer sur un rythme plus cohérent et je roule jusqu'à 21h. Cindy m'invite à pousser encore un peu mais j'ai froid, les pieds sont mouillés, le maillot aussi, car même s'il ne pleut plus et j'avais changé le maillot et les chaussettes, les chaussures étaient trempées. Je gardais la 2^{ème} paire pour le moment où le risque de pluie et la route mouillée étaient vraiment écartées. Je repars donc après une douche, quelques pâtes chaudes et un peu de quiche normalement pour 3h... Après 2 tours, je prends une averse ! Glaciale 🌨️ ça dure 5 minutes, mais ça ruisselle de partout et je suis gelé ! Obligé de m'arrêter à nouveau remettre un maillot sec encore ! Je commence à me dire que malgré toutes les tenues que j'avais, je vais manquer de textile

Et surtout moralement je prends une grosse claque, les 2 pauses cumulées m'ont pris 50 minutes qui auraient dûes être que 30 minutes maximum... Je repars avec mon goretex, mais je surchauffe au bout de quelques tours, obligé de le retirer heureusement papa est dans le Dunlop pas besoin de reperdre du temps au stand.

Cette fois je pousse jusqu'à 1h du matin, les jambes tournent pas mal, même si je sens que la pluie ne m'a pas aidé musculairement. A ce moment on décide que j'aïlle me réchauffer et dormir un peu 1h15 de sommeil pour une pause de 2h30 chrono en main. Cindy assure tellement la logistique que tout est optimisé ! A ce moment-là j'ai 310 km en 10h d'épreuve et 9h de roulage. Reprise à 3h30 du matin, il fait à peine 10 degrés, mais au moins la route est sèche. Ça roule bien, je suis un peu cassé de partout et il faut que la machine se relance. Vers 6h du matin, j'ai droit à une pause massage ! 15 minutes qui font du bien et réchauffent un peu. Il faut attendre 8h pour réellement voir le soleil qui réchauffe l'esprit dans un premier temps parce décidément ça caille toujours !!

Vers 9h il commence à faire bon, la fin d'épreuve va se faire sous un beau soleil. Le vent est présent mais beaucoup moins puissant que le samedi. À 10h je suis à 519 km, il reste 5h, mon objectif des 700 km paraît compliqué à atteindre, mais c'est encore possible. Personnellement je me dis que je n'y arriverai jamais. J'ai mal aux fesses, les genoux tirent, les épaules sont raides et ma main droite me lance jusque dans le poignet ! Cindy elle y croit ! Elle me pousse, me motive pour ne rien lâcher ! 11h30 565 km, une pause bidon, manger un peu de salé, on reprend des choses dans les poches et on se dit que potentiellement je ne m'arrête plus !



En repartant il me reste environ 3h20 pour faire 135 km, c'est plus que jouable en étant frais, c'est même sans problème, mais j'ai déjà 16h de vélo dans les jambes et très peu de sommeil, donc ça me paraît fou ! Malgré tout je veux aller au bout du bout et tout donner pour ne pas regretter.

Je suis 12^{ème} à ce moment-là et le 13^{ème} et à peine 1 tour derrière moi. Il fait plus chaud et je bois beaucoup, vers 13h20 je m'arrête 4 minutes pour reprendre des bidons et je repars, là je ne me pose plus de questions, j'essaye de suivre des groupes qui roulent plus vite, mais ça fait mal, eux sont en équipes de 4-6 voire 8 coureurs et ont fait 3 à 5h de vélo. À 14h je passe mon kilométrage de l'an dernier 648 km 🤔 il me reste 1h, je vais devoir rouler vraiment fort ! 14h30 Cindy m'annonce que je suis passé 10^{ème} solo et que le 11^{ème} est très proche derrière moi. Je dois tout donner pour ne pas qu'il rentre ! Ça me booste, 30 minutes à bloc, je dois pouvoir le faire ! A ce moment le groupe des leaders me passe, je prends la roue mais ça roule ! Le Dunlop 30-35km/h en haut et ça relance 40, puis 50 une pointe à 57 km/h, je pédale avec tout mon corps, même les oreilles bougent à ce moment-là ! Je dois être sacrément moche a regarder 🤔 Après 1 tour, je me dis... fais-toi mal jusqu'au bout, tu as roulé au train, lâches-toi ! Pfiou 5 tours en 30 minutes, mon meilleur tour des 24h dans la dernière demi-heure de course !

Je termine 10^{ème} solo avec 690 km ! Content malgré tout, même si je pense que la météo a été un facteur énorme dans l'épreuve. Ma chérie comme toujours m'a permis d'aller plus loin et de gagner énormément de temps dans toutes les transitions ! Les papas accompagnants m'ont bien donné le moral dans le Dunlop quand c'était compliqué et dans les stands ».

C'est beau la passion ! Bravo Sébastien, merci pour ce CR palpitant, voire émouvant... Un grand merci à la logistique !

La reprise des compétitions, c'est le 1^{er} septembre...



ROBERT

Actualités

Même pendant cette période estivale, le 13 juillet s'est tenue la dernière réunion du Comité Directeur du VCBS...



Une vue du nouveau local du club. La mise en service et l'inauguration ne sont pas encore connues, mais l'on imagine déjà qu'il va falloir déménager et sortir du trou où l'on nous avait remisé ! Il va y avoir besoin de main d'œuvre... avant sûrement de boire un coup !

