



# LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud  
Chilly-Mazarin

Semaine 36

Cyclo sportive La Raymond Martin  
**VAINQUEUR BRICE CHERIAUX**  
**2<sup>EME</sup> PATRICK RINALDI**

## CYCLOTOURISME

### LAURENT

#### Dimanche 08 septembre - Sortie club, solo du coup.

Didier avait proposé un rdv à 8h30 au rond-point du tracteur, en bas de Villejust. Sur notre groupe WhatsApp, 9 réponses, dont 2 présents, Philippe et moi. A 8h31, pas de Philippe, donc je pars seul pour un parcours plutôt plat, Le déluge, Val-St-Germain, Longvilliers, Clairefontaine, Rambouillet, Vieille-Eglise, Auffargis, Cernay, Janvry, l'Escargot, Villejust. Jusqu'à Longvilliers je croise peu de monde, après, pas mal de groupes ou de cyclistes seuls ou en duo. Du VCBS, doublé André après la Roncière et sur le retour, Yvon au niveau de Nozay.

Sur mon Garmin je fractionne ma sortie en circuit. Un circuit correspond à 1 heure.

Circuits	Durée	Temps de déplac	Distance	Vit. moy	Vit. Moy de déplac	FC Moy	FC Max	D+	D-	Cad Moy	Cad Max	T°	Vitesse max
1	01:00:00	57:37:00	22,83	22,8	23,8	126	156	243	223	74	122	12	48,5
2	01:00:00	01:00:00	26,8	26,8	26,8	132	153	185	97	79	107	11	49,2
3	01:00:00	59:53:00	30,25	30,3	30,3	139	166	179	190	77	112	13	49,6
4	46:26:00	45:46:00	22,67	29,3	29,7	139	166	149	244	72	118	15	55,6
Total	03:46:26	03:43:16	102,56	27,2	27,6	134	166	756	753	76	122	12,6	55,6

La première heure toujours à un rythme faible, le temps de mettre en route, les 3 minutes d'arrêt au rond-point du tracteur et Villejust et le déluge à passer. La 2<sup>ème</sup> heure à un bon rythme. Ça ne se voit pas beaucoup, mais le vent était de SO, ¾ face. La 3<sup>ème</sup> heure, vent favorable et du fractionné (les Vaux de Cernay, Cernay-Les Molières et les Molières-Gometz) pour mes futurs CC. Les 46 dernières minutes, vent favorable et l'Escargot, accélération à partir du cimetière jusqu'à l'entrée du data center.

Domage que Yvon, Philippe et André ne se soient pas mis d'accord pour faire une sortie groupés (à peu près du même niveau). Domage aussi qu'il n'y ait que 9 réponses (27%) sur 33 membres sur le sondage WhatsApp. Au moins un bon nombre du G1 avaient répondu, félicitation → Pas de temps perdu au rdv, merci.



## ROBERT

Dimanche 8 septembre 2024 - Cyclo sportive La Raymond Martin à Oncy-sur-Ecole (91)

## Le CR de Brice Chériaux...

« Ça faisait 6 mois que j'y pensais, c'est le jour J. L'objectif est de gagner 🏆 et d'arrêter ma vie de coursier. Oui mais voilà, c'est la douche froide 😞 quand je croise au départ un coureur 2 fois champion du monde 🌍 🏆 des cyclo sportives. Nous sommes 3 du VCBS 🚴 sur le grand parcours (Adrien, Sébastien, et moi). Patrick et JC ont préféré dormir un peu plus pour faire un autre parcours plus tard.

3...2...1 c'est parti GO !

Nous partons plutôt tranquilles, pourtant il fait beau mais le vent de 30 km/h fait peur à beaucoup. Le double champion du monde décide de partir seul 🏃 Adrien fait le tempo derrière cette échappée matinale ☺ et s'assure que le peloton reste bien excité et ✨ 😄 ✨ pour limiter l'écart avec le coureur échappé... ça marche super bien 🏆... 1 groupe d'une dizaine de coureurs se détache avec Sébastien et moi. Adrien à court d'entraînement a déjà donné tout ce qu'il avait, 😞 il n'a pas les jambes pour suivre.



Devant nous avons donc 5 minutes à rattraper ⌚. Les relais sont plutôt fluides jusqu'à 20 km de l'arrivée. Le groupe commence à exploser dans les bosses. Sébastien paie sa générosité sur les longues portions de plat dans la plaine et lâche prise 😞. Dans la dernière bosse à 15 km, il nous reste 1 minute 30 à rattraper. Je me sens bien, j'essaie de faire une attaque comme à la TV. ✨ Bam ! Et ça marche, 🏆 j'arrive à m'isoler et je vois le coureur échappé se rapprocher de moi (ou l'inverse 😄)...



A 3 km je le rattrape. 😞 Il ne veut pas passer de relais et un groupe n'est pas loin derrière, nous jouons tous les 2 une partie de poker, ♥ ♣ ça ne roule pas plus vite que lorsque ma fille fait du vélo avec ses stabilisateurs arrière 😞. Oui mais voilà nous sommes maintenant tous les 2 au pied de la fameuse côte du gymnase de Oncy-sur-Ecole 🏃 🏆. Le sprint est lancé, c'est chaud, chaud, chaud, ✨ 🏆 nous sommes au coude à coude et nous faisons des gros écarts sur la route par manque de



lucidité, j'arrive à trouver ce qui me reste de force pour le battre sur la ligne de quelques centimètres. 🏆

Super content pour moi, le club, les copains qui m'ont aidé, la famille qui m'encourage au quotidien 😄 Merci à tous 🏆 !

Du grand Brice, félicitations !

### Le CR de Patrick Rinaldi...

« Le départ de la cyclosporitive "La Raymond Martin" a eu lieu à 11h20. Je me suis placé à l'avant de la course, bien au chaud dans le peloton. Après environ 20 km, un groupe de trois coureurs s'est échappé. Mais je suis resté avec le groupe principal, bien installé. Tout allait bien jusqu'à la dernière bosse, où j'ai commencé à sentir des crampes. J'ai dû laisser partir le groupe d'une quinzaine de coureurs avec qui j'étais, et c'était frustrant. Peu après, j'ai été rattrapé par le troisième groupe. Je dois finir dans les 30 premiers, et même avec ce coup dur, j'ai tout donné jusqu'à la ligne d'arrivée ! »

### Le CR de Sébastien Papinaud...

« Brice était vraiment fort, moi un peu court dans les bosses. Je coince à 20 km de l'arrivée dans l'avant-dernière bosse à la sortie de Milly-la-Forêt. Je termine en chasse patate 13<sup>ème</sup> rincé ».

### Le CR de Jean Christophe Chanlaud...

« Pour ma part, début de course compliqué, j'ai été en difficulté dès la première bosse franchie, pas de jambes pendant une bonne vingtaine de bornes, je me suis retrouvé isolé quelques kilomètres, puis rejoint par un groupe avec lequel j'ai roulé jusqu'à l'arrivée avec de meilleures sensations. 27<sup>ème</sup> »



Joël Papinaud le papa de Seb, 7<sup>ème</sup> dans sa catégorie.

Adrien Chériaux a abandonné au 85<sup>ème</sup> km après avoir fait la course pour grand frère !

Un dimanche fort sympathique ! Merci et félicitations à tous.



### ROBERT

#### Samedi 7 septembre - Journée des associations à Chilly-Mazarin

Présents le matin, Fred et Marie-Pierre (sur la photo du p'tit déj d'accueil de la mairie), puis Laurent de 13h30 à 16h.



Quelques touches, notamment 3 pour le Gravel et 3 personnes pour une remise en selle, circuler en ville. Il faudra organiser des sessions pour ces personnes, après que nous ayons pris possession de notre futur local. Quand je dis « nous », il ne faudra pas compter que sur moi.

J'ai déjà contacté 2/3 personnes pour le gravel, rdv en semaine pour l'une et dimanche 15 pour l'autre, un parcours entre 60 et 75 km. Si cela vous tente, gravel ou vtt, pas de soucis.

