



# LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud  
Chilly-Mazarin

Semaine 38

**Saint Escobille (91)**  
**VAINQUEUR SEBASTIEN PAPINAUD**

## CYCLOSPORT

### LAURENT

#### Samedi 14 septembre : Cyclo-cross les Clayes-sous-Bois

De retour à la maison, mon premier ressenti sur ce CC. Départ rapide pour éviter de me faire trop dépasser, il reste pas trop mal avant le tour 4 (sur 6) où je suis dans le dur. Besoin de récupérer un peu, en plus je fais des fautes techniques. Je suis décollé des 2 coureurs devant moi que je suivais. Dernier tour, 2 autres coureurs me doublent. Je ne connais pas encore mon classement, mais au mieux je ne pouvais gagner que 4 places, pas mieux ce jour.

Les photos de Cédric (Moranne) présent avec ses trois enfants :



Ce circuit, j'en suis à ma 3<sup>ème</sup> participation, ma meilleure perf, malgré un petit changement que peu de concurrents ont apprécié. Un rajout dans la prairie, une partie défoncée par les sangliers. De 150m les autres années, à ~400m cette année, une horreur.

Les stats : (ma FC Max : 174 bpm)

Ma FC : 163 bpm, Fréquence cardiaque moyenne - 171 bpm, Fréquence cardiaque maximale



Les Clayes	Km tour	Km	Temps cumulé	Moy/Tour	Temps tour	Ecart tour	
Tour1	1,7	1,7	00:07:54	12,91	00:07:54		
Tour2	1,85	3,55	00:16:02	13,65	00:08:08	14	meilleur tour
Tour3	1,85	5,4	00:24:37	12,93	00:08:35	17	
Tour4	1,85	7,25	00:33:27	12,57	00:08:50	15	plus mauvais
Tour5	1,85	9,1	00:41:55	13,11	00:08:28	-22	
Tour6	1,85	10,95	00:50:21	13,16	00:08:26	-2	

Domage cette surchauffe dans le 4<sup>ème</sup> tour. Ce qui me coute sûrement 4 places de mieux et peut être mon objectif de la saison sur les cyclo-cross.

Les classements sont parus le soir. Résultat, 25<sup>ème</sup>. Mon objectif encore loupé à 3 places prêt, je le présentais. A suivre...

	Class	Objectif	à ,, de l'objectif
igny	22	18	-4
Les Clayes	25	22	-3

## ROBERT

### Dimanche 22 septembre 2024 - Course FSGT à Saint-Escobille (91)

#### Le CR de Sébastien...

« Petit résumé de la course d'hier : Sur le circuit de Saint-Escobille, un peu plus de 11km dans les champs, toujours exposé au vent se tenait ce dimanche la dernière "course" de la saison.

50 coureurs sont au départ de l'épreuve, le ciel est bien couvert, une petite pluie a mouillé une partie de la chaussée et les routes étroites sont par endroit entachées de la boue présente sur les côtés.

Le départ est fait à très vive allure, Ris-Orangis est représenté par près de 10 coureurs, Arpajon ils sont 5 et les 2 équipes décident de lancer les hostilités très vite. Mais à la fin du premier tour un duo s'est extirpé du peloton avec aucun représentant de Ris, ce qui m'arrange, ça les contraints à faire la poursuite un minimum.



*Je suis attentif en essayant de garder des forces sur ce circuit usant. Au bout de 20km le duo a toujours 30 secondes d'avance et reste accessible, mais personne ne s'organise suffisamment pour revenir.*

*J'accompagne quelques coups qui paraissent dangereux et surtout je reste attentif sur les endroits où les bordures se forment.*

*A l'entame du 3<sup>ème</sup> tour après 25 km de course, les attaques fusent dans tous les sens et des petits groupes de 2 ou 3 coureurs parviennent à sortir du peloton. Je sens que c'est vraiment dangereux et je sors dans l'un des rares faux-plats montants pour revenir sur le groupe qui sera la bonne. Nous sommes 11 à l'avant et l'écart avec le peloton augmente très rapidement. Chacun passe son relais, le rythme est régulier, nous faisons 2 tours comme ça, j'essaie de m'alimenter correctement pour garder les forces dans le final.*

*A 2 tours de l'arrivée et un peu plus de 22 km je décide qu'il est temps de lancer les offensives à cause de la présence de Rudy Jonquière et Baptiste Verdier qui sont très rapides au sprint. Si la course est difficile assez tôt j'espère qu'ils seront soit évincés, soit moins costauds au sprint. Ça vaut le coup, à 15 km du but Rudy a explosé en même temps que 2 autres coureurs. Je continue à harceler les membres de l'échappée, à chaque fois que le rythme ralentit j'attaque. A la cloche après une nouvelle accélération, nous perdons encore quelques coureurs. A 7km je parviens à sortir seul, mais un coureur d'Arpajon et un jeune que je ne connais pas reviennent sur moi. Le jeune attaque aussitôt, nous revenons, il rattrape, je reviens seul sur lui, mais il rattrape à nouveau et cette fois je ne peux rien faire. Nous finissons un par un de cette façon.*

*Sur le moment je suis dégoûté, encore 2<sup>ème</sup>, mais j'apprends rapidement que le jeune est un coureur élite invité sur l'épreuve et qu'il ne compte pas dans le classement, de fait c'est bien moi qui remporte l'épreuve !*

*La présence de ce coureur hors catégorie a un peu gâché la saveur de ma victoire, car je n'ai pas pu lever les bras pensant être 2<sup>ème</sup> et surtout il participe régulièrement à des courses UCI, donc je ne comprends pas vraiment l'intérêt pour lui de s'aligner sur ce type de course...*

*Bref, une victoire pour moi et pour le club c'est super ! 🚲 🏆 🕒 »*

Bravo et félicitations !

### Le CR de Paul...



*« Je fais 5, un mec qui gagne tout seul, puis je termine 4<sup>ème</sup> du sprint du peloton. Du mal à faire la différence, j'essaie tout de même de sortir, et de me faire plaisir avec une échappée de 8 bornes tout seul et de multiples attaques, mais je n'ai pas réussi à faire la différence ».*



## CYCLOTOURISME

### ROBERT

#### Samedi 21 et dimanche 22 septembre 2024 - Sortie club à Mesnil-Saint-Père (10)

Vendredi 20 après-midi rendez-vous chez Robert et Irène, afin de mettre un peu d'ambiance dans la rue Jean Jaurès. Il y avait un moment que cela n'était pas arrivé, le trafic, la remorque à Jeannot, des voitures et les 18 participants. Rendez-vous bien suivi et départ à 14h30 comme prévu.

Direction la Champagne humide, plus précisément, Mesnil-Saint-Père dans l'Aube situé sur les lacs d'Orient.

Mesnil Saint Père petit village doté d'une sorte de base de loisirs immense située donc sur le lac d'Orient avec son port de plaisance, ses voiliers, ses camping-cars...

Une découverte pour beaucoup, une belle réalisation du Conseil Général de l'Aube. Peu connue de beaucoup d'entre nous sauf d'Albert et Lucie Duquenoy. Albert connaissant les lieux a pu nous proposer deux parcours de 100 km. Le samedi en direction du sud-ouest et dimanche en direction du nord-est.

