



LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud
Chilly-Mazarin

Semaine 41

<p>Circuit Nord Essonne 1^{ère} étape à Igny VAINQUEUR ROMAIN NOGUEIRA 2^{ème} étape à Champlan 3^{ème} ROMAIN NOGUEIRA Classement général 2^{ème} ROMAIN NOGUEIRA</p>

CYCLOSPORT

LAURENT

Dimanche 6 Octobre - Cyclo-cross Héricy (77)

Oui il y avait C&V ce jour. Pour une fois j'ai été égoïste, et j'ai privilégié ma pratique ce dimanche.

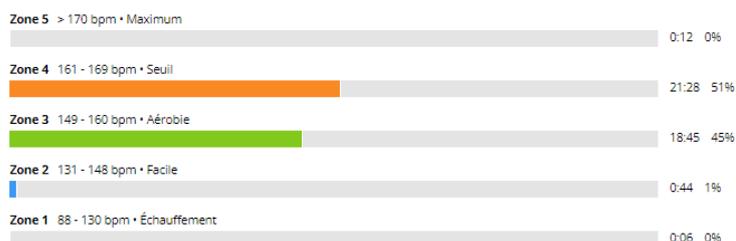
Dimanche dernier, nous étions deux flêcheurs absents, et Didier et Fred se sont retrouvés à deux pour tout flécher. Pas sympa pour eux (mon avis).

Héricy, petit village du 77 aux bords de Seine. Ci-dessous mes stats.

Héricy	Km tour	Km	Temps cumulé	Moy/Tour	Temps tour	ecart tour
Tour1	1,8	1,8	00:07:23	14,63	00:07:23	
Tour2	1,73	3,53	00:14:05	15,49	00:06:42	-41
Tour3	1,73	5,26	00:20:33	16,05	00:06:28	-14
Tour4	1,73	6,99	00:27:23	15,19	00:06:50	22
Tour5	1,73	8,72	00:34:04	15,53	00:06:41	-9
Tour6	1,73	10,45	00:40:49	15,38	00:06:45	4

Et enfin j'ai atteint l'objectif de ma saison, finir dans le 2^{ème} sixième du classement de cette tranche horaire. L'objectif était la 22^{ème} place et je suis classé, 21^{ème}. A suivre pour les prochains.

Zones de fréquence cardiaque



Samedi 12 & Dimanche 13 Octobre - Cyclo-cross Circuit Nord Essonne à Igny & Champlan.



Une première pour moi de faire ce cyclo-cross par étapes. D'habitude j'officie à l'ordi pour le pointage et les classements. Cette année j'ai pu courir sur la 1^{ère} tranche horaire, avant d'officialier pour les pointages et classement sur les deux tranches horaires suivantes.

Samedi, c'était à Igny, dans les bois sur le haut d'Igny. Plutôt singles ce cyclo-cross. Un mauvais départ (encore une fois) et ensuite coincé dans les singles où une seule trace est possible, difficile de doubler. Là, j'ai vu les progrès énormes que j'ai faits depuis 2 ans. Rendez-vous compte, obligé de freiner dans l'enchaînement de singles et lorsque j'arrive à trouver l'ouverture pour doubler, je prends de la distance sur les concurrents doublés. Inimaginable il y a deux ans.

Finalement sur cette étape, mon classement est dû à ce mauvais départ. Trop de temps perdu dans le trafic des 2, 3 premiers tours.

Résultats : 22^{ème} sur 53, en 50' 51 à 5' 58s du 1^{er}

<i>CNE Igny</i>	<i>Km tour</i>	<i>Km</i>	<i>Temps cumulé</i>	<i>Moy/Tour</i>	<i>Temps tour</i>	<i>écart tour</i>	
Tour1	1,36	1,36	00:07:33	10,81	00:07:33		Plus mauvais
Tour2	2,08	3,44	00:16:25	14,08	00:08:52		
Tour3	2,08	5,52	00:24:59	14,57	00:08:34	-18	
Tour4	2,08	7,6	00:33:41	14,34	00:08:42	8	
Tour5	2,08	9,68	00:42:09	14,74	00:08:28	-14	Meilleur
Tour6	2,08	11,76	00:51:01	14,08	00:08:52	24	

Dimanche, sur le plateau de Champlan. Là, circuit totalement différent, largement de quoi doubler (ou se faire doubler). Une montée longue, et 3 raidards + des marches irrégulières, de quoi faire monter le cœur dans les extrêmes.

Pour le départ j'ai essayé d'être prudent, surtout que ce n'est pas mon point fort. J'ai eu raison. Effectivement, j'ai été doublé par certains, mais par ceux qui étaient plus forts que moi. J'ai aussi rattrapé des concurrents qui explosent au fur et à mesure.

Malgré tout, un coup de moins bien au tour 4 et 5. J'avais à 50m un concurrent à l'entame du tour 4 que je n'ai jamais pu rejoindre.

<i>CNE Champlan</i>	<i>Km tour</i>	<i>Km</i>	<i>Temps cumulé</i>	<i>Moy/Tour</i>	<i>Temps tour</i>	<i>écart tour</i>	
Tour1	2,14	2,14	00:08:32	15,05	00:08:32		
Tour2	2,35	4,49	00:18:16	14,49	00:09:44		
Tour3	2,35	6,84	00:27:36	15,11	00:09:20	-24	meilleur
Tour4	2,35	9,19	00:37:34	14,15	00:09:58	38	plus mauvais
Tour5	2,35	11,54	00:47:25	14,31	00:09:51	-7	

Résultats : 25^{ème} sur 76, en 47' 40s à 6' 09s du 1^{er}

Classement des 2 étapes : 15^{ème} sur 37, à 12' 07s du 1^{er}

La semaine prochaine, une pause cyclo-cross, mais une sortie Gravel – VTT.
 Si certains sont intéressés, me contacter.
 Depuis le début de la saison, 5 cyclo-cross, j'ai atteint une fois mon objectif.

	<i>Class</i>	<i>Objectif</i>	<i>6ème</i>	<i>place(s) vs objectif</i>
Igny	22	18	3	-4
Les Clayes	25	22	3	-3
Héricy	21	22	2	1
CNE Igny	22	16	3	-6
CNE Champlan	25	24	3	-1



ROBERT

Samedi 12 et dimanche 13 octobre - « 40^{ème} Circuit Nord Essonne »

Course par étapes cyclocross à Igny et Champlan

Le CR de Romain Nogueira...

« J'étais aligné en 2^{ème} catégorie. L'objectif était de gagner le général et faire un classement scratch. 1^{ère} étape à Igny au « Bois brûlé ». Circuit pas dur physiquement, mais très agréable à rouler techniquement. Malgré la pluie de la semaine le terrain était juste gras. Le départ est donné 30' en retard, ☹ nous partons à froid. Je me fais enfermer au coup de sifflet, mais j'arrive finalement à rentrer dans le bois en 🚴 position. Les 2 premiers tours je serai ralenti dans le trafic, car nous sommes partis 15'' derrière les 1^{ère} caté. Dès la fin du 1^{er} tour, je serai 1^{er} de ma catégorie, je garderai cette place jusqu'à l'arrivée.



Dans le dernier tour je glisse dans un virage et loupe l'occasion de doubler le 🚴 au scratch. Avec cette glissade je sens que les vitesses passent mal (sûrement la patte de dérailleur). 😞 J'arriverai finalement 🚴 au scratch et 🚴 en 2^{ème} caté avec 2' d'avance sur le 2^{ème} de ma catégorie.

Ça aurait dû être une bonne journée, mais à 18h j'ai le verdict du magasin de cycle. Ce n'est pas la patte qui est pliée, mais la base au niveau de la chaîne qui est cassée. ☹ Moralement je suis dégoûté, le vélo date du mois de mai. Je vais devoir courir le lendemain avec mon vélo de rechange, mais qui est à patins et en développement de route (c'est mon vélo de HT).

C'est le grand jour, 2^{ème} étape à Champlan. Circuit moins technique, mais très physique avec 3 raidars, 1 escalier à monter et des freinages d'urgence. Je demande si je peux changer de vélo et prendre mon VTT en cours de course. J'ai le droit, mais que sur casse matériel. Donc je partirai avec mon mulet. Je ne suis pas dans le coup mentalement les 20 premières minutes. Mais après je me retrouve et j'arrive à reprendre les concurrents. La victoire dans ma caté est impossible, mais j'ai le général à jouer. Avant d'arriver au 1^{er} escalier de l'avant dernier tour, ma chaîne se coince entre la cassette et là ☹. Impossible de la décoincer. Je ferai les 3/4 du circuit à pied et sur le vélo dans les parties descendantes.

Le 1^{er} est à 300m derrière moi et je ne veux pas qu'il me double, sinon j'aurai un tour de moins. Je récupère mon VTT après la ligne d'arrivée pour faire le dernier tour. Je termine 26 au scratch et 10^{ème} des 2^{ème} catégorie à 7' du 1^{er} de ma catégorie. ☹ Pas de miracle au général, je perds ma 1^{ère} place avec 5'30 d'écart. Mais j'arrive à rester 🚴

Vraiment dommage pour le vélo car depuis 1 mois, je suis en forme et je n'ai pas pu m'exprimer comme je voulais ce dimanche. Maintenant place à l'attente du SAV concernant le cadre. La saison de cross est sûrement finie, car avec mon mulet ou le VTT ça sera impossible de faire de bons résultats ».



Samedi 12 octobre - « Le Roc d'Azur gravel »

Le CR d'Adrien Chériaux...

« Fin Janvier, je débarque chez SC Bike pour acheter un Gravel afin de sortir mon fils le week-end sur un porte bébé. 9 mois plus tard, après 7 ans sans réelle compétition, je me retrouve avec mon grand frère au départ du Roc Gravel.

Départ 7h30 pour cette course, il fait presque nuit quand on arrive dans le SAS. Le départ se passe super bien. Passage dans un camping avec les vacanciers qui prennent le petit déjeuner (Laurent aurait apprécié le gars qui nous partage du AC/DC !). On est bien placés et on attaque la 1^{ère} difficulté.

Aux 3/4 du 1^{er} des 6 cols, Brice s'aperçoit qu'il a percé... Un peu dégoûté et pris de panique on met un coup de bombe anti-crevaison dans le tubeless. On repart après 5min d'arrêt. Quelques minutes après, à nouveau un arrêt car Brice est quasiment à plat. On cherche notre père qui est dans le coin, pas de Pascal. On s'arrête et on regonfle. 5 minutes de perdues à nouveau. Quelques km plus loin par chance (2 sur le parcours) on tombe sur un stand mécanique.

Petite file d'attente pour être réparé, puis les mécanos décident de mettre une chambre à air (pour info ne jamais mettre la pompe dans le tubeless ça neutralise le préventif et ce n'est pas facile à nettoyer 😊). Encore 10 minutes et on repart.

Un peu dégoûtés on repart presque tranquilles, puis petit-à-petit on se reprend au jeu du chrono. Ça monte, ça descend, ce n'est jamais plat. On rattrape pas mal de concurrents et c'est difficile de doubler car en sortant de la trace on est dans les cailloux. Contrairement à la route, on ne récupère pas dans les descentes, il faut toujours regarder où on met la roue.

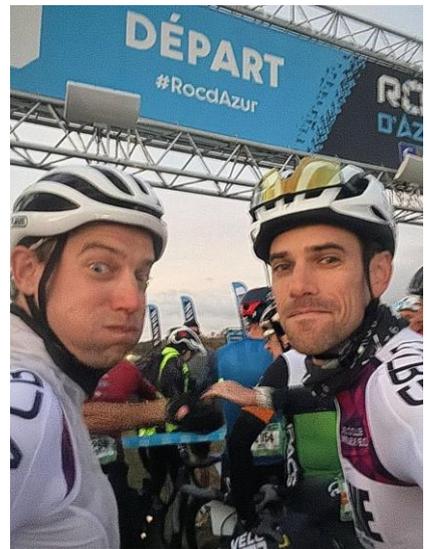
Après 2h15 de course, je sens que je suis déjà sur la réserve. Le moindre raidar je sens les crampes arriver et la fin se fait au mental. Brice m'encourage. Arrivée dans un mur de 500m.

3h07 au chrono (sans les arrêts), 66km et 1600m de dénivelé. Je suis exténué à l'arrivée. Notre père nous attend dans le mur final et c'est un beau moment familial de se retrouver après la course.

Retour sur Paris dans la foulée.

Une belle saison pour Brice de clôturée et une belle reprise pour moi !

Merci à SC Bike pour l'entretien du vélo et merci aux membres du VCBS pour l'aide dans la participation »



LAURENT

Samedi 28 septembre au samedi 05 octobre - Séjour Coreg Annecy



Nous étions 5 du club pour ce séjour, Lucie et Albert, Françoise et Eric, et moi en tant que moniteur. Mon rôle, encadrer le G2 pendant ce séjour. Nous avons pu rouler 5 jours sur 6, le mardi la pluie de 11/12h jusqu'au soir. Nous avons pu gravir quelques cols dont Leschaux par ces trois versants, la Forclaz depuis Annecy. Bref un séjour sympa comme d'habitude.



ROBERT

Samedi 12 octobre - Inauguration du nouveau gymnase à Chilly Mazarin

