



LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud
Chilly-Mazarin

Semaine 44

Viry Châtillon (01)
4^{EME} ROMAIN NOGUEIRA
Draveil (01)
2^{EME} ROMAIN NOGUEIRA - 4^{EME} PAUL DA COSTA

CYCLOSPORT

LAURENT

Vendredi 01 novembre - Cyclo-cross Viry-Châtillon

Sur ce cyclo-cross, je suis venu plus tôt pour donner un coup de main à EC Morsang pour faire le circuit dans la prairie. JP Minotte (pour ceux qui le connaissent) étant plâtré suite à une chute, mercredi, lors de l'entraînement que je fais avec eux. Ensuite juste commissaire aux pointages.

Pour info, Romain Nogueira était présent, ayant pu récupérer un nouveau vélo de Cyclo-cross suite aux haubans kc de son ancien vélo. Belle course de Romain, qui finit à la 4^{ème} place.

Comme je pointe avec mon PC et le fichier Excel que j'ai créé, voici ces temps de passages :

Doss.	Temps	Tps au Tr	Tours
20	08:27	08:27	1
20	14:54	06:27	2
20	21:33	06:39	3
20	28:10:00	06:37	4
20	34:52:00	06:42	5
20	41:35:00	06:43	6
20	48:16:00	06:41	7

Samedi 02 Novembre - Cyclo-cross Clamart

Whaou, un circuit extraordinaire avec tout ce qu'il faut. Une passerelle, du sable, des dévers, tout le circuit balisé comme pour les pros. Fait pour la coupe d'IdF FFC le lendemain, du coup nous en FSGT on en profite. Un plaisir et la lucidité de m'apercevoir qu'il y a encore du boulot (moins que certains) pour être au top de la technique.



Dans le sable, 2 passages d'environ 10 m, qu'il faut passer en force, et ça passe pour moi avec parfois une sortie de trace idéale, mais moins gauche que certains. La passerelle, un coup dessous, un coup dessus. Une descente de butte en dévers, là il faut y aller tout droit et freiner en bas, sinon ça glisse. Deux descentes de butte droite, idem lâcher les freins. Les planches, une butte et un escalier sur une butte, tout cela à pied. Une butte en dévers, là 3 passages en vélo et 3 passages à pied, ça va aussi vite finalement.

Bref, un plaisir énorme sur ce circuit où il fallait combiner puissance et technique. Mon départ pas terrible, dommage car après je me sentais pas mal. Dossard 11, classement, 26^{ème}. Quand je vois certains qui me devancent, leurs grosses cuisses ont dû les aider sur les parties roulantes, contrairement à moi.

2'13 sur Philippe Orsattoni 15^{ème}, et 25s sur la 23^{ème} place (accessible) plus pas possible ce jour.

Mes stats :

Clamart	Km tour	Km	Temps cumulé	Moy/Tour	Temps tour	ecart tour	
Tour1	2,44	2,44	00:09:33	15,33	00:09:33		
Tour2	1,94	4,38	00:17:15	15,12	00:07:42		
Tour3	1,94	6,32	00:24:50	15,35	00:07:35	-7	
Tour4	1,94	8,26	00:32:33	15,08	00:07:43	8	Moins bon
Tour5	1,94	10,2	00:40:02	15,55	00:07:29	-14	Meilleur
Tour6	1,94	12,1	00:47:42	15,18	00:07:40	11	



Dimanche 03 Novembre : Cyclo-cross Draveil



J'ouvrais le bal ce dimanche sur le Cc de Draveil. Cette fois ci ce n'est pas un mauvais départ, mais un départ catastrophique. Coincer derrière un concurrent qui se fait chahuté un peu, impossible de le doubler malgré les 2, 3 coups d'épaule dans le paquet. Résultat à peine parti et déjà une remontée à faire. Une petite remontée faite je termine 23^{ème}. Je n'ai pu remonter qu'une dizaine de place. A peu près en fonction du classement et des coureurs que j'ai dépassé.

Sur ce circuit, il y a 3 passages où il est impossible de doubler (single et trace

unique) alors lorsqu'on rattrape des concurrents, il faut ralentir, le temps de pouvoir sortir de ces parties.

Merci aux encouragements des supporters du club, Sophie, Christian (SC'BIKE) et nos 2 coureurs qui œuvraient ensuite, Romain et Paul.

Mes stats :

Draveil	Km tour	Km	Temps cumulé	Moy/Tour	Temps tour	ecart tour	
Tour1	1,76	1,76	00:08:07	13,01	00:08:07		moins bon
Tour2	1,84	3,6	00:15:47	14,4	00:07:40	-27	meilleur
Tour3	1,84	5,44	00:23:44	13,89	00:07:57	17	
Tour4	1,84	7,28	00:31:46	13,74	00:08:02	5	
Tour5	1,84	9,12	00:39:38	14,03	00:07:52	-10	
Tour6	1,84	11	00:47:42	13,69	00:08:04	12	

Ensuite j'ai officié avec les commissaires sur place pour la seconde tranche de course. Robert et Irène sont venus encourager nos jeunes Romain et Paul. Romain, 2^{ème} au scratch et Paul, 15^{ème} et 6^{ème} de sa caté.



ROBERT

Actualités

En ce week-end de Toussaint beaucoup de Vécébécistes en selle, qui dans les bois, qui sur la route, mais des cyclistes peu bavards cette 😊 semaine.

Vendredi Romain fait 4^{ème} à Viry Châtillon et 2^{ème} à Draveil dimanche dans sa nouvelle caté... la 1^{ère}. Paul lui est classé 4^{ème} en 2^{ème} catégorie (en observation !) Laurent était lui, tantôt commissaire, tantôt coureur, 26^{ème} à Clamart samedi et 23^{ème} à Draveil.

Côté cyclotourisme, il y avait ce dimanche Massy-Breuillet, j'y ai recensé 10 représentants du VCBS, c'est bien compte tenu de ce week-end du souvenir, un peu particulier.

270 participants pour cette dernière organisation essonnienne. Le club n'est pas dans les 3 premiers clubs à la participation, le premier étant Ballainvilliers (27) 2^{ème} Sceaux (23) et 3^{ème} Savigny (17)

Les doyens étaient Irène et Robert Morlet ! 😬

