



# LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud  
Chilly-Mazarin

Semaine 04



## CYCLOSPORT

### LAURENT

#### Dimanche 26 janvier – Cyclo-cross de Morsang-sur-Orge

Le dernier de la saison pour moi. L'avantage tout près de la maison, donc aller/retour en vélo pour m'y rendre, avec un sac à dos pour le change au retour (au cas où).

Beau circuit, physique et technique. Avec la pluie des derniers jours, gras surtout dans les singles des sous-bois restants dans le parc de Morsang. Et c'est sur ces parties-là que je suis mécontent de ma prestation du jour. Oui, cela fait au moins 1 mois, 1 mois et demi que je ne m'entraîne plus sur des singles dans les bois. Je fais du gravel, mais plus du spécifique, et aujourd'hui j'ai constaté que malheureusement j'ai fait beaucoup trop d'erreurs.

Alors pour moi ça se joue à deux trois places mais c'est chiant de perdre du temps sur des erreurs évitables. Il est vrai que la motivation pour aller s'entraîner dans les sous-bois ces derniers temps n'était pas là. Après chaque entraînement, il y a minimum une demi-heure au nettoyage du vélo.

A noter aussi, la dégradation du circuit au fur et à mesure des tours. Du coup, chacun essaye de trouver du grip et ne plus prendre la trace principale devenant de plus en plus boueuse. A la fin que de la boue, surtout dans les singles des bois où là, il n'y a qu'une trace.

Sur mon graphique on voit qu'une différence de 1 mn entre le tour 1 et le tour 5, dû essentiellement à cette dégradation du circuit.

| Morsang/Orge | Km tour | Km   | Temps cumulé | Moy/Tour | Temps tour | Ecart tour |           |
|--------------|---------|------|--------------|----------|------------|------------|-----------|
| Départ       | 0,18    | 0,18 | 00:00:35     | 18,51    | 00:00:35   |            |           |
| Tour1        | 2,13    | 2,31 | 00:09:39     | 14,1     | 00:09:04   |            | Meilleur  |
| Tour2        | 2,13    | 4,44 | 00:19:01     | 13,64    | 00:09:22   | 18         |           |
| Tour3        | 2,13    | 6,57 | 00:28:50     | 13,02    | 00:09:49   | 27         |           |
| Tour4        | 2,13    | 8,7  | 00:38:50     | 12,78    | 00:10:00   | 11         |           |
| Tour5        | 2,13    | 10,8 | 00:48:57     | 12,63    | 00:10:07   | 7          | Moins bon |

Bilan du jour : 26<sup>ème</sup> / 56 et / 38<sup>ème</sup> dans ma catégorie.



## Bilan de la saison :

|                  | Class | Nb de 3° à ,, place(s) de la moitié des 3 | Objectif | 6 ème à ,, place(s) de l'objectif |    |   |
|------------------|-------|---|----------|-----------------------------------|----|---|
| Ignny            | 22    | 39  | -2,5     | 11 19 3                           | -3 | Mauvais départ  |
| Les Clayes       | 25    | 49  | -0,5     | 13 24 3                           | -1 | Dans le dur t4, besoin de souffler, dur de relancer ensuite                   |
| Héricy           | 21    | 41  | -0,5     | 13 23 2                           | 2  | Dans le rythme physiquement et techniquement                                  |
| CNE Ignny        | 22    | 35  | -4,5     | 10 18 3                           | -4 | Mauvais départ  |
| CNE Champlan     | 25    | 53  | 1,5      | 14 26 2                           | 1  | Bon passage dans la montée départ à chaque tours                              |
| Toury            | 13    | 26  | 0        | 9 15 2                            | 2  | Bon départ  |
| Clamart          | 26    | 46  | -3       | 12 21 3                           | -5 | Mauvais départ  |
| Draveil          | 23    | 39  | -3,5     | 12 21 3                           | -2 | Mauvais départ  |
| Chatenay Malabry | 21    | 56  | 7        | 17 31 2                           | 10 | Bon départ  |
| Val St Germain   | 22    | 39  | -2,5     | 11 20 3                           | -2 | Bon départ, une chute --15, -20s  |
| Cheptainville    | 25    | 35  | -7,5     | 9 16 4                            | -9 | Pas dans le rythme physiquement du début à la fin                             |
| Draveil          | 20    | 36  | -2       | 10 20 2                           | 0  | Quelques erreurs (due aux concurrents, 1er temps) et pour moi dans les devers |
| IdF              |       |   |          |                                   |    | Super départ, bon tour 1 & 2, besoin de souffler t3 et 4 et 5 dur             |
| Morsang          | 26    | 38  | -7       | 11 20 3                           | -6 | Départ moyen. Technique pas au top.   |

- 14 cyclo-cross de faits en tant que concurrent et 14 en tant que commissaire.
- 1° objectif (au début de saison) entrer dans le 2<sup>ème</sup> sixième du classement général, fait 5 fois.  
2° objectif (en cours de saison), se classer dans la 1<sup>ère</sup> moitié de ma caté, fait 3 fois.
- Constat : Moins performant lorsque j'ai fait une coupure, cas de Cheptainville (4 semaines entre deux cc) et de Morsang (3 semaines entre 2 cc). Pour l'année prochaine (si tout va bien) viser la première moitié de ma caté, et pour cela continuer à améliorer ma technique (départ, devers, singles boueux, entre autres). Le physique, plus possible de grignoter grand-chose.

## CYCLOTOURISME

### PHILIPPE

#### Dimanche 26 janvier – Sortie club

Si une « sortie » est l'endroit où l'on sort, vous vous attendez en lisant ce qui suit, à lire le compte-rendu de celle à laquelle, en ce 26 janvier, ont participé Lucie -Albert -André – Thierry – et moi.

En préambule chacun sait que, dans la langue de Molière et l'utilisation du langage, nous utilisons des mots qui selon le contexte ont une interprétation différente. Ainsi pour l'utilisation de l'expression « sortie » il nous sera donné de vérifier (sans ouvrir une polémique) que celle du jour a été émaillée de plusieurs faits anecdotiques liés aux comportements de certains automobilistes ! Et nous de rappeler, que la route n'est pas sans danger,... notamment comme à l'entrée de Fretay-la-Poitevine, lorsqu'une voiture s'arrête brusquement et sans clignotant devant vous, ou lorsque 2 véhicules dans un bruit assourdissant vous dépassent dangereusement à grande vitesse dans la descente qui mène de la Folie-Bessin au Déluge en direction de Janvry !

Si ces 2 événements ont été sans conséquence sur le déroulement de notre « sortie », il n'en est pas de même lorsque dans la montée du Déluge, un riverain en sortant en voiture en marche arrière de son domicile me percute (sans m'apercevoir d'après ses dires) !

(Jean Ferrat) dans le texte d'une de ses chansons a écrit « Faut-il pleurer, faut-il en rire ... ? » Comme lui je n'ai pas le cœur à le dire... Mais en la circonstance il m'apparaît après coup, avoir eu beaucoup de chance., puisque comme le disait en son temps l'humoriste Robert Lamoureux, « le canard est toujours vivant... »

Cela dit sous réserve de contrôle de mon vélo, j'ai pu reprendre avec mes camarades la « sortie » via Bel-Air, St-Maurice-Montcouronne, le Marais, Vaugrigneuse, Briis-Sous-Forges, Frileuse, Gometz, St-Jean-de-Beauregard, puis par Villejust, Saulx-les-Chartreux conclure la « sortie du jour ». Elle n'aura pas été, malgré l'incident « du Déluge », la fin du monde en soit ! Mais elle donnera à me souvenir que la vie est fragile et que sur la route, notre avenir est toujours incertain !

PS : Si au biathlon, l'épreuve se termine toujours par la cérémonie des fleurs, je me félicite d'être encore vivant car cela a pour mérite d'éviter de devoir vous cotiser pour m'offrir des fleurs en ma mémoire.