



# LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud  
Chilly-Mazarin

Semaine 15

## La Fontaine Saint Martin (72) 2<sup>EME</sup> ROMAIN NOGUEIRA

### CYCLOTOURISME

#### LAURENT

#### Dimanche 14 avril 2024 - La Rand'Ormoise



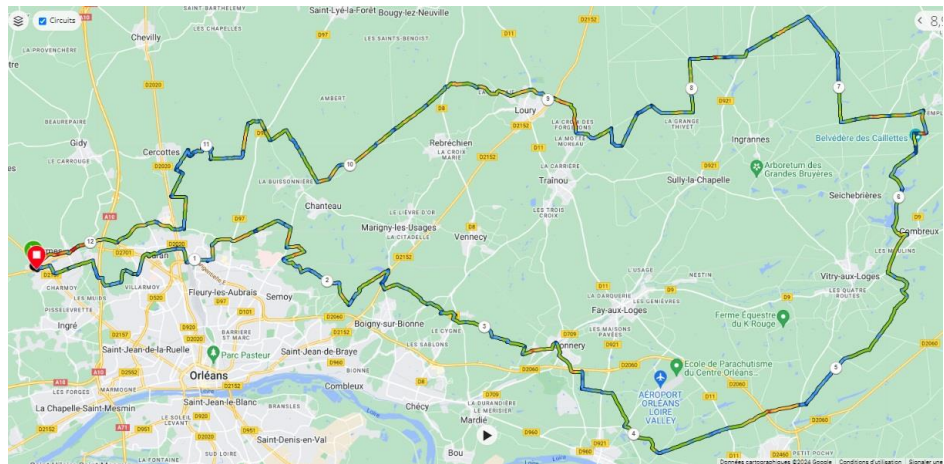
Toujours dans le but d'éviter la routine, j'ai opté pour une rando Gravel, pas loin de chez nous, pour découvrir aussi d'autres horizons. Le club AV Ormes (45) organisait une rando Gravel, la Rand'Ormoise, avec 3 parcours au programme : 80, 120 & 160 km. Mon choix, le 120. Levé à 5h00 pour un départ voiture vers 6h.

A 7h20, après m'être préparé et le temps de m'enregistrer, je m'engage sur le parcours préalablement chargé sur mon GPS. Au programme, de l'urbain au départ (~10km) pour rejoindre les premiers contreforts de la forêt domaniales d'Orléans. Un p'tit groupe d'une quinzaine, le temps d'échanger pour savoir qui fait quoi, arrivés aux abords de la forêt, on reste à 4 sur les enchainements de single et des grandes allées de chemins blancs. Premier ravito au km 45. On repart à 2, avec un jeune proche de la trentaine, qui demeure à Boulogne-Billancourt. Vers le belvédère de Caillettes (~65 km), mon compagnon commence à accuser le coup. Sa distance max, 80 km. Pose pour admirer le paysage au-dessus de la canopée de la forêt. Je reste avec lui jusqu'au ravito suivant (km 85). Après, il préfère partir avant moi et rouler plus tranquille. Ce ravito est commun à tous les parcours.

En repartant seul, je double des concurrents soit seuls, en couple ou à 3 max. à 14 bornes de l'arrivée, dans une allée avec du ballast comme réparation, je crève sur le flanc du pneu. Sûrement dû à mon allure trop rapide sur ce type de terrain. Le temps de réparer (suppression valve tubeless et mise en place d'une chambre à air), je repars. Pas mal de concurrents me doublent toujours en me demandant si j'ai besoin d'aide (bon état d'esprit). Le retour, urbain, piste cyclable sur 7 km. A l'arrivée, petite bière avec mon jeune compagnon du jour qui m'attendait, après m'avoir doublé lors de ma crevaison.

Au final, 123 km, 6h08, moy 20,1 et en déplacement 5h22, moy 22,9 pour 579m de D+. A titre de comparaison avec le rallye de Linas 92 km, 5h 03mn, 18,1 moy, déplacement, 4h50, 18,9 moy, pour 1099m de D+)

Superbe journée, beau parcours (faut dire qu'ils ont de quoi faire avec ce terrain de jeux) 120 km fait un rythme rapide pour du Gravel (parcours très roulants avec ces grandes allées) Je ne finis pas cramé (pas comme la semaine dernière) A voir l'année prochaine pour le 160



## PHILIPPE

### Sortie du 14 avril

A huit jours de notre déplacement organisé par le club en Lozère, j'avais espéré que le groupe des participants au séjour (20 au 27/04) puisse avant ce départ, se retrouver pour rouler ensemble. Or dimanche, sans doute pour de bonnes raisons, l'objectif des uns et des autres était manifestement ailleurs : dommage pour moi !

En l'absence de mes camarades, j'improvise un itinéraire qui via Villiers, Longpont, St-Michel et Brétigny (le lac), suit l'Orge jusqu'à Germain-lès-Arpajon. (Sur ce parcours j'y croise l'ami Frédéric DUCANCEL, qui lui aussi roule tout seul...)



A St-Germain-lès-Arpajon, j'ai le choix de poursuivre en direction de La Norville, mais j'opte par Arpajon, Ollainville, et Bruyères-le-Châtel, et de rejoindre La Roncière.

A la Roncière 3 cyclistes m'offrent l'occasion de rouler de concert avec eux jusqu'à Vaugrigneuse, où ils poursuivent leur route vers Briis-sous-Forges, et moi de poursuivre la mienne en direction de Angervilliers.

A Angervilliers la route m'invite à rejoindre Le Marais, mais je tourne à droite vers celle qui, en sortie du village au rond-point, m'offre de subir un profil du terrain plus accidenté pour rejoindre Limours (genre toboggan).

Vers Limours par une boucle via Forges-les-Bains et Briis-sous-Forges me donne à rentrer à la maison par : Frileuse, Gometz-la-Ville et conclure ma sortie via le Château de Beauregard qui, les 26-27 et 28/04 ouvrira ses portes aux visiteurs à l'occasion de la 40<sup>ème</sup> fête des Plantes du printemps.

Une belle occasion pour vous peut-être d'y faire un tour ? Pour moi celle de finir ma randonnée en fredonnant sur les paroles de « Le Printemps est arrivé sors de ta maison. Le Printemps est arrivé, la belle saison ! Vive la vie, vive le vent, t'as le bonjour du printemps » (Michel Fugain)...

## ROBERT

Samedi 13 avril 2024 - 3h00 VTT de La Fontaine Saint Martin (72)

## Le CR de Romain...

« Samedi 13, c'était la reprise de la compétition après ma dernière course en juillet 2023. Très compliqué de connaître mon niveau de forme, vu que ça faisait seulement 9 jours que je refais du vélo en extérieur après mon accident du 18 février. Pour cette reprise, je suis allé aux 3h VTT de « La Fontaine-Saint-Martin » dans le parc du château de 200 hectares, à 10 km après le circuit des 24h du Mans. Cette année c'était la 2<sup>ème</sup> édition, l'année dernière j'avais gagné en solo et fini 2<sup>ème</sup> au scratch. Aux inscriptions nous étions 30 équipes de plus qu'en 2023 et un niveau plus relevé. Le circuit faisait 3 km de plus, avec 2 lignes droites de plus, mais autant cassant. Malgré un court échauffement, je vais être obligé de faire le départ à bloc afin d'être dans les 10 premiers.



Départ lancé, cela part très fort, mais j'arrive à être dans le bois en 3<sup>ème</sup> position sur 120 coureurs. Au bout de 500m 2 coureurs prennent les devants (dont le 1<sup>er</sup> de ma caté) impossible de les suivre. Pendant les 2 premiers tours, je resterai avec un groupe de 5, mais impossible de souffler. Au passage du 3<sup>ème</sup> tour et relais pour eux, les 4 équipes de deux « se font la malle » car je dois lever le pied. Au 4<sup>ème</sup> tour, je reviens sur le 6<sup>ème</sup> au scratch (un duo) car un des coéquipiers est nettement moins fort que moi, surtout dans les zones techniques (en sachant que 85% du circuit est technique). Au 5<sup>ème</sup> tour, je continue mon effort dans la zone relais afin de récupérer et manger. Son collègue me rattrape et à ce moment-là nous parlons et il me dit que son collègue n'est pas motivé et ça le soule. Du coup, jusqu'à la fin, je resterai avec cette équipe durant la course. Malheureusement ils ne me seront pas d'une grande aide pour moi car les 3 derniers tours, ils resteront derrière moi. Finalement je termine 6<sup>ème</sup> au scratch et 2<sup>ème</sup> sur 60 dans ma catégorie, dans le même tour que le 1<sup>er</sup> de ma catégorie et qui sera également le 1<sup>er</sup> au scratch avec plus de 1' sur la 1<sup>ère</sup> équipe. Juste impressionnant ! Je termine quand même à plus de 11'. Nous sommes les seuls de notre catégorie à avoir réalisé 9 tours.

Comme redouté, je termine la course avec une douleur au poignet et au bras, il ne fallait pas que ça dure 1h de plus. Cette année, nous avons eu également une température de 28 degrés, ce à mi-avril. 😬 J'ai donc quand même bien géré cette première grosse chaleur. Comme l'année passée, les lots sont toujours appréciables, un flan de 50cm, 2 cèpes sucrés et 2 galettes d'un foodtruck sur place, un casque, une coupe et des petites choses.



Content d'avoir fait le déplacement pour savoir où je me situe dans ma préparation à la « Transportugal » dans quinze jours. Il me manque du rythme car je n'ai pu tenir que 1h30/1h40. Le point positif, je n'ai pas eu de crampes. Pour bien finir le week-end, le dimanche matin, je suis allé rejoindre le narval... une petite sortie de 136 km à 31km/h de moyenne !»

Nous y croyions, mais il fallait le faire ! Félicitations pour ce résultat qui récompense une sacrée ténacité ! L'amour du sport, du vélo en particulier...

## Dimanche 14 avril 2024 - Course FSGT à Trappes (78)

### Le CR de Patrick...

« Départ à 10h00 en 1/2/3. 60 coureurs au départ à peu près. Une course dans le peloton avec quelques essais pour partir. En vain ! A 2 tours de la fin 2 coureurs s'échappent, j'essaie de prendre les roues avec un temps de retard. Je me trouve en chasse patate pendant 1 tour. Un contre sort quand je me fais reprendre. Les échappés vont au bout et je finis dans le peloton avec une bonne moyenne de 42 km/h. J'étais en bonne condition hormis la bronchite que je traîne depuis 3 semaines. Remarque comme Jean Christophe, la route très mauvaise avec beaucoup de trous et de gravillons »



## Dimanche 14 avril 2024 - Course UFOLEP à Boissy aux Cailles (77)

### Le CR de Paul Da Costa...

« J'ai couru ce dimanche dans une course UFOLEP à Boissy-aux-Cailles, une course dure, car j'avais fait un entraînement de 3h la veille, donc les jambes n'étaient pas là ! Je suis parti seul vers le 1<sup>er</sup> tiers de la course, je résistais en espérant qu'un groupe se détache et qu'on sorte ensemble, mais cela ne s'est pas fait. Donc je me fais reprendre au bout d'environ 5 km d'échappée. Suis un grand passage à vide jusqu'au 3/4 de course où on sort à 6 dans la bosse. On prend une quinzaine de seconde en 500m, mais le peloton de la course des 4<sup>ème</sup> catégorie, nous a bloqué et donc on se fait reprendre (pas de chance !). La fin au sprint et place de 6 (plus de jambes !) »



## LA VIE DU CLUB

### ROBERT

#### SC Bike nouveau sponsort du VCBS

