

# LA LETTRE DU VCBS

SEMAINE 45

## RÉSULTATS MARQUANTS

---

### ECOLE DE VELO (info Sylvie Tranchant)

#### **Samedi 11 novembre**

Le matin Robin et Alexis ont fait 2 heures de musculation.

L'après-midi, nous sommes restés au club vu la « médiocrité météorologique ! » Ils étaient 5.

Au programme quelques problèmes de réglage de vélos et puis des jeux cyclo pour apprendre à mettre le pied du bon côté dans les virages ! Pas évident du tout pour certains.

Une séance de home-trainer force/vélocité de 45' a terminé la séance. Cette séance mal engagée, mis à part pour Julien qui est motivé, s'est bien terminée. Au début, pas évident de se concentrer, mais après, quand on est « chaud » et que l'effort ne permet plus de se disperser, c'est tout bon ! En ce qui me concerne, il suffit que je / que nous sois / soyons patient / s !





Aymeric



Julien



Gymcana

**Samedi 11 novembre - FSGT Châtenay (92)**

**4<sup>ème</sup> catégorie** - Thierry Charnay 20<sup>ème</sup> sur 39

**Dimanche 12 novembre - FSGT Villejust (91)**

Parcours tracé dans le cadre du parc du château et du Bois Courtin. Pour cette édition 2017 les conditions sont « moins pires » que d'habitude, mais le terrain est bien « chewing-gommeux »

**3<sup>ème</sup> catégorie** - Coincé au départ par un coureur qui n'arrivait pas à chausser Alexis Bruneau doit bagarrer pour récupérer des places. C'était le baptême de son nouveau vélo !  
5<sup>ème</sup> sur 23

**Cadet** - Bien placé dans la course, il crève et est heureusement dépanné par un autre coureur, Robin Estévès 12<sup>ème</sup> sur 20

