



A. C. B. E - Le Perreux

Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est



Livret d'accueil

Bienvenue à l'ACBE

L'Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est a été créée en 1947 par quelques passionnés de cyclotourisme. Elle est affiliée à la FFCT. Messieurs Monet et de Orestis ont été les premiers présidents. Depuis, de nombreux autres clubs ont été créés dans la banlieue est. En 2006, le club adopte son maillot actuel aux couleurs de la ville pour devenir l'ACBE - Le Perreux-sur-Marne. Si l'âme de l'amicale reste le cyclotourisme, les amateurs de cyclosportives sont très bien accueillis.



Qui sommes-nous ?

L'**ACBE** est affiliée à la **FFCT** où le cyclotourisme est une **activité de détente et de loisir** qui implique le plaisir des rencontres, l'entraide et la convivialité. L'éventail des sorties va de quelques dizaines de kilomètres à des aventures de plusieurs centaines de kilomètres !!!

Le cyclotourisme est à la **portée de toutes et tous** : il faut seulement franchir le premier pas ! Ensuite, l'assiduité amène l'aisance.

La pratique en groupe apporte par ailleurs une motivation que vous ne trouverez pas ou que vous perdrez en roulant toujours individuellement, tout en sachant que vous n'avez aucune obligation d'assiduité.

Et puis on s'attache ... Porter le maillot de l'**ACBE - Le Perreux** est une fierté !

Nos nombreuses participations à des randonnées sont récompensées chaque année par des coupes et challenges.

Activité

Sorties amicales

Les piliers de l'activité de l'**ACBE** sont les sorties amicales :

- les dimanches matin et jours fériés, suivant un calendrier établi pour des parcours définis entre 60 et 110 km selon la saison et le niveau de chacun. Départ de 7h30 à 9h.
- Les samedis matin, pour une sortie à un rythme plus soutenu. Départ à 9h.

Les départs se font depuis le Centre Des Bords de Marne (CdbM) du Perreux.

- les mardis et jeudis après-midi, pour une sortie d'entretien avec parcours défini sur place. Départ carrefour N34 et N370 dit « La Charrette » Départ à 13h30.

Rallyes et évènements

L'**ACBE** participe à des randonnées, rallyes et brevets des organisations de la Ligue Ile de France et du calendrier national.

Elle organise son rallye tous les ans en mars : **Les Boucles de l'Est** (Circuits de 20, 50, 80, 100 et 120 km environ),

Réunions Club

Chaque premier vendredi du mois, sauf juillet et août, à 20h45 le bureau invite les adhérents à participer à une réunion plénière dans la **Salle Charles de Gaulle, 75 avenue Ledru-Rollin, 94170 Le Perreux-sur-Marne**.

Nous y faisons le bilan des activités et la préparation des évènements à venir. Nous échangeons des informations liées à la pratique du vélo. Les séances sont parfois animées par des projections de photos ou de films et peuvent se terminer par un dessert convivial.

Nous y sommes toujours nombreux.

Bienvenue à l'ACBE



Amitié

Convivialité

Brevets des
Randonneurs

Entraide



Les temps forts

Organisés :

- # Début mars , le club organise son rallye, '**Les Boucles de l'est**', sur des circuits de 20 à 120 kilomètres
- # Courant avril, il organise une **sortie de 150 km sur une journée** avec repas le midi.
- # Fin mai, il organise un **week-end de 2 jours de vélo** pour un total de 300 km environ, avec véhicule d'accompagnement pour l'intendance. (Le premier jour, départ depuis un lieu choisi en fonction de l'itinéraire décidé, pique-nique à midi, repas du soir et nuit à l'hôtel ; le deuxième jour, repas au restaurant le midi... Et retour sur la digestion, à un train de sénateur ...).
- # Début juin, il organise un **séjour d'une semaine en village club**, dans une région différente chaque année, pour rayonner à partir de l'hébergement.
- # Selon les années et les souhaits de chacun l'ACBE s'organise pour participer à **divers évènements cyclistes** tels l'**Ardéchoise**, la **Flèche Vélocio**, à **des rallyes et à des cyclosporives**.
- # Le **11 novembre**, une **randonnée** réunit des ACBEistes pour des moments privilégiés vers le **rassemblement cyclo de Rethondes**.
- # Et n'oublions pas le **Repas Annuel**, qui suit notre **AG**, où les conjoints sont invités ! Une occasion encore de se connaître et de ne pas parler que de braquet, roue libre et futures randonnées.

Selon les envies :

Tout au long de l'année, les sorties amicales nous font parcourir la **Seine-et-Marne**, des portes de Paris au val d'Europe, admirer les plus beaux châteaux, Fontainebleau, Vaux-le-Vicomte, Blandy-les-tours, ou les ruines du château du Viviers. Les plus grands parcours nous emmènent sur les traces des peintres, d'Auvers-sur-Oise à Barbizon, du Val-d'Oise par la forêt de Senlis, jusqu'à la vallée de l'Yonne en parcourant la forêt de Fontainebleau.

Toutes nos sorties sont ponctuées à mi-parcours par un « arrêt café » très convivial et reconstituant.

- # Chaque année les ACBEistes participent à des manifestations Cyclos comme l'**EuroP'N**, le **Festival de l'Oh**, **Bordeaux-Paris**,.....
 - # Début août, certains sont au **rendez-vous international annuel de la Semaine Fédérale FFCT**.
 - # Traditionnellement, tout au long de l'année, l'ACBE pratique les longues distances dont les Brevets des Randonneurs Mondiaux. Tous les quatre ans ils sont qualificatifs pour le **Paris-Brest-Paris**, point d'orgue des évènements cyclo touristes.
- L'ACBE y est toujours bien représentée.

Fonctionnement

Administration :

Les statuts du club ainsi que le règlement intérieur ont été révisés et adoptés lors de son Assemblée générale du 13 décembre 2009.

L'association se compose principalement de membres actifs, **licenciés à l'ACBE** et **adhérents**, déjà licenciés dans un autre club.

Le comité de direction est composé de 8 à 12 membres, il organise et gère la vie du club.

L'assemblée générale se réunit tous les ans au mois de décembre pour adopter le rapport moral, le rapport d'activité et le rapport financier.

Elle répond bien sûr à une obligation associative mais elle est surtout un événement convivial et plein d'humour avec projection d'un compte rendu relatant les activités de l'année.

Elle récompense chacune et chacun pour sa fidélité au club et son assiduité.

Contribution des membres :

Faire partie d'une association est stimulant, il se crée toujours une émulation, et sans que rien ne soit obligatoire la vie en club invite toujours à participer.

Chacun peut apporter sa modeste contribution selon ses possibilités.

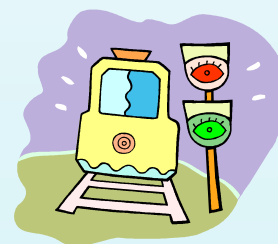
Charte de l'ACBEiste,

- ◆ **P**articiper aux sorties,
- ◆ **E**xprimer ses attentes,
- ◆ **D**onner un peu de son temps pour organiser,
- ◆ **A**ssister aux réunions
- ◆ **L**es couleurs du club toujours porter,
- ◆ **E**crire dans le bulletin,
- ◆ **R**estituer son kilométrage en fin d'année,



Règles de bonne conduite sur la route,

1. **R**especter le code de la route,
2. **P**ort du casque vivement conseillé,
3. **E**n groupe, prévenir des pièges et des dangers de la route,
4. **A**u feu rouge, ne pas remonter les files de voitures,



pour participer à la convivialité et à la bonne ambiance.

Au quotidien

Communication :

Le Site Internet

La Page d'accueil permet de consulter les Bulletins sur une vingtaine d'années

Le Calendrier informe sur les sorties et les parcours programmés à 1 mois. Il permet de charger le parcours sur son GPS.

L'espace MEMBRES donne accès à des fichiers protégés, tels le Trombinoscope ou les coordonnées des ACBEistes

Facebook

Est réservé aux seuls adhérents, il permet de communiquer entre membres.

La Messagerie internet

Communique par sa liste de contacts sur les réunions, les organisations, les informations du club.

Les sorties Amicales et les rallyes

Les sorties amicales des dimanches et jours fériés

Elles sont organisées par groupes ; nous partons tous ensemble depuis le Centre des Bords de Marne, l'heure du rendez-vous varie selon la saison

Ensuite le peloton se scinde en plusieurs groupes selon l'envie, les capacités et la motivation de chacun :

Le Groupe 1 plus sportif, roule à une moyenne de 27 à 30 km/h

Le Groupe 2 plus régulier, roule à une moyenne de 25 à 27 km/h

Le Groupe 3 plus contemplatif, roule à une moyenne de 22 à 25 km/h

Le Groupe 4 pour les plus anciens ou novices

Chaque groupe a son référent pour réguler la vitesse et l'harmonie de la sortie.

A mi-parcours il est prévu une pause dans un café pour papoter et mieux se connaître.

lui décerne le présent diplôme avec ses félicitations.

Les sorties en semaine

Elles sont organisées les mardis et les jeudis. Elles concernent surtout les retraités, mais aussi les ACBEistes en congé ou en RTT, en fait tout le monde. Le rendez-vous se situe au lieu-dit « La Charette », Carrefour N34/N370 à Neuilly-sur Marne. Les horaires sont fonction de la saison et de la météo ; pour les connaître il suffit de consulter Facebook.

Les rallyes

Ils sont organisés par d'autres Clubs, ils permettent souvent de découvrir d'autres contrées qui changent de la routine. Les rendez-vous sont fixés, en concertation selon la distance choisie, soit depuis le CdBM, soit sur place, lieu de l'organisateur.

Le Président de l'UECT



Nouvelle Adhésion

Documents transmis aux nouveaux membres :

Tous ces documents sont accessibles sur le site du club, les données personnelles le sont en mode protégé.

Pour l'adhésion :

- # Demande d'adhésion.
- # Dossier d'assurance.
- # Tarifs FFCT & ACBE.

Dès l'adhésion :

- # Livret d'accueil.
 - # Dernier bulletin, il paraît tous les 4 mois, il contient le calendrier de nos activités, il vit grâce aux écrits et anecdotes des uns et des autres.
 - # Fiche de kilométrage annuel, pour un suivi des sorties et un compte rendu de nos activités.
 - # Formulaire de commande de vêtements, maillots, cuissards, collants aux couleurs du club.
 - # Trombinoscope, en échange d'une photo, en tenue sportive ou non.
 - # Coordonnées des adhérents, avec leur accord.
- * Un gilet fluorescent floqué aux couleurs du club, est offert pour toute nouvelle adhésion jusqu'à épuisement du stock.

Partenariats

Avec la municipalité :

- ◆ L'ACBE tient chaque année son stand le jour du Carrefour des associations,
- ◆ Elle participe à la course de la rentrée par ses adhérents en tant que signaleurs, ou coureurs,
- ◆ Chaque licencié bénéficie d'un tarif privilégié au cinéma du CDBM,
- ◆ Chaque licencié peut s'abonner à la Newsletter du Perreux.

Avec ESO (Ecole Supérieure d'Ostéopathie) de Champs-sur-Marne:

- ◆ La clinique propose des consultations à tarif préférentiel

Contacts



Président Joël MEGARD - 06 37 47 21 80

Vice-président Philippe SAUVAGE - 01 48 71 87 30



Secrétaire Gérard DELOMAS - 06 46 00 08 36

Vice-Secrétaire Marie-Paule TRAISNEL - 01 48 70 22 14





Trésorier Michel LAUDY - 01 48 72 26 98

Vice-Trésorier Jean-Claude TROBOAS - 01 43 08 09 11



Pour les commandes de maillots Sylvain LE DOUARON - 06 70 46 22 61

Adresse postale	ACBE - Chez J.MEGARD Villa Henriette, 15, rue de Verdun, 94170 Le Perreux-sur-Marne	
Adresse des réunions	Salle Charles de Gaulle, 75, avenue Ledru-Rollin, 94170 Le Perreux-sur-Marne le premier vendredi de chaque mois à 20h45, passer sous les bâtiments au niveau du magasin Picard Surgelés	
Adresse du site	http://acbe.ffvelo.fr	
Adresse Internet	acbe@ffvelo.fr	
Webmestres	Alain GRIMAUULT - Gérard DELOMAS	



*Rendez-vous pour une sortie amicale,
un dimanche matin*