

Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est



**Bonne et heureuse année à l'aube de
ce nouveau millénaire**



Rendez-vous : Salle Yvette Maillard, 43 quai d'Argonne, LE PERREUX

PROGRAMME DES SORTIES DU 1^{er} JANVIER AU 27 FEVRIER 2000

SAM 1^{er} JAN : Sortie amicale. Départ 8 heures 30
Le Perreux, Noisy, Malnoue, Roissy, Ozoir, Gretz, Presles, D32, D10,
Tournan, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux.
(env. **67 KM**)

DIM 2 JAN : Sortie amicale. Départ 8 heures 30
Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye, Messy, Saint Mesme,
Nantouillet à droite, Juilly, Le Plessis-aux-bois, **Charny**, Fresnes,
Annet, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (env. **65 KM**)

VEN 7 JANV : *A 20H45, Salle Yvette Maillard, réunion des membres du Bureau ouverte à tous.*

DIM 9 JAN : Sortie en direction de la concentration de la **LIGUE de PARIS**. Départ 8 heures 30. Quai d'Argonne.

DIM 16 JAN : Sortie amicale. Départ 8 heures 30
Le Perreux, Noisy, Malnoue, Roissy, Pontcarré, Villeneuve-le-Comte,
Tigeaux par la forêt, **Crécy-la-Chapelle**, Villiers-sur-Morin, Dainville,
Bailly-Romainvilliers, Serris, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles,
Le Perreux. (env. **72 KM**)

DIM 23 JAN : Sortie amicale. Départ 8 heures 30
Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Montjay-la Tour, Annet, Jablines,
Lesches, Coupvray, **Montry**, Bailly-Romainvilliers, Serris, Jossigny,
Gouvernes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (env. **70 KM**)

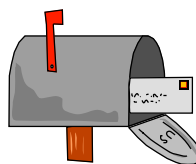
Paris Tour Eiffel : départ de 7 heures 30 à 8 Heures, Centre Sportif
E. ANTHOINE, 9 rue Jean REY à PARIS (**36 ou 75 KM**)



- DIM 30 JAN :** Sortie amicale. Départ 8 heures 30
Le Perreux, Malnoue, Roissy, Ozoir, Gretz, Presles, **Liverdy**, Châtres, Villé, Favières, Jossigny, Guermantes, Chelles, Le Perreux. (env. **72 KM**)
- VEN 4 FEV :** *A 20H45, Salle Yvette Maillard, réunion des membres du Bureau ouverte à tous.*
- DIM 6 FEV :** Sortie amicale. Départ 8 heures 30
Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye, Messy, Saint Mesme, Nantouillet à droite, Juilly, Le Plessis-aux-bois, Charny, **Fresnes**, Annet, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (env. **65 KM**)
- DIM 13 FEV :** Sortie amicale. Départ 8 heures 30
Le Perreux, Noisy, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Château de Ferrière, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, **Tournan**, Gretz, à gauche avant le passage à niveau, Chevry-Cossigny, Ozoir, Roissy, Noisy, Le Perreux. (env. **70 KM**)
- DIM 20 FEV :** Sortie amicale. Départ 8 heures 30
Le Perreux, Noisy, Malnoue, Emerainville, Roissy, Pontcarré, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux par la forêt, **Crécy-la-Chapelle**, Voulangis, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Vaires, Chelles, Le Perreux. (env. **70 KM**)
- DIM 27 FEV :** Sortie amicale. Départ 8 heures 30
Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye, Messy, Saint Mesme, Nantouillet à droite, Montgé-en-Goëlle, Bois des Tillières, **St Mard**, Juilly, Nantouillet, St Mesme, Messy, Claye, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (env. **70 KM**)

Information du Club :

Nouvelle adresse du siège social :
Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est (ACBE)
Joël MEGARD
Villa Henrienne, 15 rue de Verdun
94 170 LE PERREUX SUR MARNE



A la découverte de : LA FLECHE VELOCIO

C'est une randonnée de 24 heures en direction de la Concentration Pascale de Provence qui aura lieu cette année à AVIGNON.

C'est une randonnée réservée aux équipes de Club. Chaque équipe comprend au maximum cinq participants et au minimum trois. Les équipes déterminent leur propre parcours et choisissent leur point de départ. Seule obligation : arriver à trois et avoir parcouru au moins 360 KM.

Certains membres de l'ACBE souhaitent former une équipe cette année 2000. Si vous êtes intéressés, vous pouvez contacter Joël MEGARD 01 43 24 12 96

Rappelons que le record du club est détenu par 4 acébéistes en 1974 avec 631 KM.



Le conseil de la sécurité :



Rouler en sécurité c'est :

RESPECTER – OBSERVER – ANTICIPER – REAGIR

La mise en application de ces quatre principes améliorera la sécurité de tous les cyclistes. Cependant une randonnée n'est pas une compétition. Chaque participant respectera le code de la route et les consignes écrites et verbales de l'organisateur.

Le coin des lecteurs :

Cette rubrique est la vôtre. Elle existera ou disparaîtra selon votre bon vouloir et vos idées et suggestions.

Des idées de randonnées, des lectures, des récits de sorties ... à vélo

Ecrivez-nous au siège de l'ACBE ou en me

contactant au 01 43 24 12 96 ou au 06 09 40 63 20



Lecture au coin du feu :

« La Planète des Pauvres » par Louis HARENGER. Cet ancien SDF, la cinquantaine, a un beau jour quitté la communauté de Neuilly sur Marne pour effectuer le tour du monde à vélo des communautés d'EMMAUS. Il nous fait découvrir l'Europe, l'Amérique latine, les Etats-Unis, le Canada avec ses émotions, ses rencontres. A l'heure qu'il est, il est reparti sur les routes, seul avec son VTT, et sa soif de contact.

Quand il aura fini son périple, il partira s'installer au Brésil dans une Favela lieu de misère s'il en est mais au milieu de ces enfants solidaires où il a rencontré tant de chaleur humaine.

Editions 1 Urgences.

A ne pas manquer :

Pour ceux qui veulent rêver durant cette période hivernale et préparer le printemps, l'association Cyclo camping international organise son 15^{ème} festival du voyage à vélo, **le samedi 29 janvier 2000** à la Bourse du travail, **11 rue Génin 93200 Saint Denis.**

Des cyclistes nous font partager leur voyage aux quatre coins du monde à travers des diaporamas, des films ... et leurs commentaires. Entre deux projections, vous pourrez flâner dans les stands où se côtoient associations de vélo et de voyage, librairies et vélocistes.

Tél : 01 47 97 62 18



Maillots, coupe-vent, blousons, gants, socquettes aux couleurs du Club

Contactez Gérard DILIS au 01 43 08 79 95

**Le Dimanche 9 Janvier à 13H30, Espace Austerlitz, 32 Quai d'Austerlitz
Paris 13ème** aura lieu la remise
des prix de la randonnée Paris Brest Paris.



Venez vous baigner dans l'ambiance hors norme de cette épreuve cyclotourisme unique au monde par sa distance (1 260KM), la chaleur humaine rencontrée tout au long de la route et son caractère exceptionnel (tous les 4 ans). Le prochain aura lieu en 2003.

Il faut déjà y penser car la réussite d'une telle épreuve se fait pour 80% « dans la tête ».

Alors... pourquoi pas vous !

Fable express (gasconne)

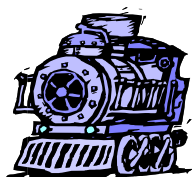
Le peuple grec n'est pas aussi riche qu'on le croit.

Moralité

La Grèce doit.

Randonnée du Souvenir à RETHONDES le 11 Novembre 1999

Nous étions 18 à nous retrouver à 7h30 à la gare de St Mard. Même si le soleil n'était pas au rendez-vous, la pluie elle aussi était absente et la température agréable. Par contre, Eole s'était invité et il nous montra toute sa vigueur à l'aller. Nous avons étrenné un nouveau parcours pour rejoindre Rethondes en passant par de jolies petites routes campagnardes. Malgré une petite erreur de parcours sur la fin, ce qui entraîna une scission du peloton en deux groupes (une habitude à l'ACBE comme certains vont le penser en lisant ces lignes). Après une courte halte à la clairière de l'Armistice, une visite du wagon pour certains et un instant de recueillement en mémoire de nos soldats disparus, nous reprîmes la route à travers la belle forêt de Compiègne parée de magnifiques couleurs automnales. Tout ce petit monde se retrouva au restaurant « Les Trois Pigeons » à Crépy-en-Valois par l'odeur alléché d'un bon repas ... et de bonnes bouteilles... après 100KM. Nous avons croisé en cours de route, trois autres acébéistes qui rejoignirent Rethondes en solitaires. L'apéro (et non l'EPO), une bonne bavette, les blagues d'usage et il fallut repartir



pour les 35 derniers KM. La remise en jambes se fit rapidement sur la longue ligne droite d'Ormois, la petite montée de Nanteuil et c'est un peloton groupé (excepté Joël Pigeard et Lucien qui rallongèrent un peu le parcours) qui arriva à St Mard, sans oublier de « se faire » la traditionnelle pancarte d'arrivée.

A l'année prochaine.....encore plus nombreux !

« Le cyclo n'a pas de frontière, encore moins son Esprit, seules ses jambes le distingue » A.M. Le Plateau 1978

Attention aux fêtes de fin d'année !



REPAS ANNUEL DE L'A.C.B.E.

Samedi 15 janvier 2000 à 20 heures



Restaurant « Au nid d'Audrey »
45 rue Paul Doumer NEUILLY-sur-MARNE
01 43 08 20 88

Le prix est fixé à **120 francs** par personne, l'association prenant à sa charge une partie du coût du repas.

Merci de réserver **avant le dimanche 9 Janvier**, en adressant votre chèque, libellé à l'ordre de l'A.C.B.E., à :



Gérard DILIS
37 ter rue Pierre Brossolette
93330 Neuilly-sur-Marne



En venant de Paris, emprunter la nationale 34, puis tourner à gauche au niveau du commissariat. Le restaurant se situe sur la gauche après le petit rond-point.

Les « Trucs » pour lutter efficacement contre le froid :

- Avoir le réflexe de contracter fréquemment les doigts et les orteils pour éviter l'onglée.
- Enduire les articulations de pommade chauffante (baume Saint Bernard, Musclor)
- Ne pas serrer les vêtements, en particulier les chaussures, ce qui entrave la circulation sanguine et accentue le froid.
- Glisser une feuille de papier journal sous le maillot. Le papier est calorifique.
- Emporter une boisson chaude dans un bidon thermos.



-*Quel est le fruit que détestent les poissons ?*
-La pêche

Prenons soin de notre monture :

Le vélo hiberne !



Lorsque le vélo reste au garage pendant de longues semaines, on peut enduire les tubes d'une couche d'huile de vaseline (ou de ménage) qui les protégera de la rouille.

Un professeur se promène avec ses élèves dans la campagne. Arrivé devant un ruisseau, il s'arrête et s'adressant à un de ses élèves réputés pour sa paresse :

- Vous voyez ce ruisseau ? Il n'est pas comme vous ! Il suit son cours !
- Oui ! Mais ça ne l'amuse guère ! Et la preuve, c'est qu'il murmure tout le temps.

PARIS BREST PARIS 1999



Histoire imaginaire d'un Paris Brest Paris mais.... tellement vrai !

- 24 août 1999 22h17 **St Quentin-en-Yvelines**...Départ...mon rêve commence enfin...4ans d'attente.
- 25 août 1999 7h52 **Villaines-la-Juhel** ... Vilains les Joël... nous laisser dans l'incertitude
12h05 **Fougères**... Fou, j'erre sur les routes à vélo ...c'est moi le roi de la pédale.
15h07 **Tinténiac**...tiens, les rotules qui claquent...courage on y est ...plus que 800 km...Allez Patrick ! on tient le bon bout.
20h44 **Loudéac**...Lourd le dos, il craque... si j'aurais su, j'aurais pas venu. Patrick me laisse pas seul ! ! ! ! !
- 26 août 1999 05H03 **Carhaix**...carrément dans le potage...voir Brest... et dormir...dormir.
11H39 **Brest**... I am the Best ! J'y suis j'y reste ! Ah non ! Faut repartir ! Taxi ! ? Taaaaxxxxiiiiiiiiiii ! La GAAAAARRREE ! ! !
16h56 **Carhaix**... Caresses de l'infirmière... Si seulement j'avais BIAFINE.
21h10 **Loudéac**... Tiens, comme une impression de déjà vu... mais qu'est-ce que je fais encore ici ? Je pédale à reculons ou bien ... ?
- 27 août 1999 02h58 **Tinténiac**...Ca y est, je craque... Tiens un éléphant bleu ...oh, beau ... Moi Joël, Toi Tarzan ? ! Jane, où es-tu ?
09h44 **Fougères**... Fou, de plus en plus fou, j'erre encore... BIAFINE, tu parles ! En attendant, j'ai mal au ...
14h06 **Villaines-la-Juhel**... Ouh ! Ouh ! Les copains ! Ben où vous êtes ? Ils m'ont tous lâchés ! Au SSSECOURS ! Je suis si seul.....
18h33 **Mortagne-au-Perche**...des pâtes, un bon plat de pâtes, encore des pâtes
Plein les pattes ! QUINNN ! Je veux ma maman !
23h08 **Nogent-le-Roy**... Le roi....Le roi des C...., oui !
- 28 Août 1999 02h49 **Saint Quentin-en-Yvelines** ...
A R R I V E E
Y A H O U !
C A Y E S T
allez, j'peux pas m'arrêter, on se retrouve à STRASBOURG dans 2 jours, OK ? !

Cécile THOUVENIN