

Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est

LE PERREUX SUR MARNE



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

PROGRAMME DES SORTIES DU 1er MARS AU 30 AVRIL 2001

- VEN 2 MARS :** A 20H45, Salle Yvette Maillard, réunion des membres du Bureau ouverte à tous.
- DIM 4 MARS :** **77. Ballades Roisséennes.** Rendez-vous 8 heures quai de l'Argonne ou à Roissy-en-Brie, Gymnase des Sapins, rue Laperouse, de 7H30 à 8H30. 50, 75 et 95 KM.
- 94. Rallye des Huttes,** stade Gilbert Vandar 94440 VILLECRESNES de 7H à 9H30. 25, 50, 75 et 100 KM
- DIM 11 MARS :** **94. Les Boucles de L'Est.** Salle Yvette Maillard, quai de l'Argonne 94170 Le Perreux-sur-Marne de 7H30 à 9H00. 20, 50 et 80KM.
- SAM 17 MARS :** **77. Brevet Audax.** Salle Jean Hallais, place Mattéoli 77420 Champs-sur-Marne à 12h30. 100KM.
- DIM 18 MARS :** **Sortie amicale.** Départ 8 heures
Le Perreux, Noisy, Malnoue, Roissy, Pontcarré, Villeneuve-le-Comte, Neufmoutier, La Houssaye, Marles-en-Brie, Les Chapelles Bourbon, **Tournan**, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (env. 83KM)
- 91. Brevet Randonneurs Mondiaux.** Salle polyvalente Anne Franck rue Daniel Meyer 91160 Lonjumeau de 6H30 à 7H30. 200KM.
- DIM 25 MARS :** **77. Randonnée de Torcy.** Rendez-vous 8 heures quai de l'Argonne ou à la Salle Jean ZAY, avenue Jean Moulin 77200 Torcy de 7H00 à 9H00. 50, 70, 100 et 120KM.
- SAM 31 MARS :** **92. Boulogne-Châteauneuf-en-Thymerais-Boulogne.** Local du CCBB 11 rue Clamart 92100 Boulogne-Billancourt de 6H30 à 8H00. 220, 110KM.



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

Contactez Gérard DILIS au 01 43 08 79 95

DIM 1 AVRIL : **Sortie amicale.** Départ 8 heures
Le Perreux, Noisy, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Château de Ferrières,
Pontcarré, la Sablonnière, Favières, Tournan, Châtres, Liverdy,
Villepatour, D 96, Coubert, **Soignolles**, Cordon, Grisy, Chevry-
Cossigny, Ozoir, Roissy-en-Brie, Emmerainville, Malnoue, Noisy, Le
Perreux. (env. **90KM**)

94. 12ème Rallye des Orchidées. Centre aéré, rue de Marolles 94470
Boissy-Saint-Léger de 7H30 à 9H30. 80, 110 et 150KM.

VEN 6 AVR : **A 20H45, Salle Yvette Maillard, réunion des membres du Bureau ouverte à tous.**

SAM 7 AVRIL : **77. Brevet Randonneur Mondiaux 200KM.** Salle Jean Hallais, place
Mattéoli Champs-sur-Marne de 7H00 à 8H00.

DIM 8 AVRIL : **94. Rallye des Quatre Boucles.** Départ 7H30 Quai de l'Argonne ou
Stade Louison Bobet, avenue Albert Camus 94 Le Plessis Trevisse de
6H00 à 9H00. 50, 75, 100 et 125 KM.

77. Randonnée de la Flèche Verte. Gymnase Pierre Graff, ruelle des
Processions 77181 Courtry de 7H00 à 9H00. 45, 85, et 120KM.

VEN 13 AU DIM 15 AVRIL : **Flèche Vélocio.** Départ au choix des participants. Arrivée à la
concentration pascale en Provence (PIOLENC). 360 KM minimum en
24H par équipe de 5 maximum.

DIM 15 AVR : **94. Randonnée Chelloise.** Départ 7H30 quai de l'Argonne ou salle
Amelier 77500 Chelles de 6H00 à 9H00. 45, 72, 100 et 142KM.

LUN 16 AVR : **Sortie amicale.** Départ 7 heures 30



Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Magny-le
Hongre, St Germain-sous-Morin, Couilly Pont aux Dames, après le
passage sous l'autoroute à gauche, Montpichet, Bouleurs, Coulommès,
Sancy-les-Meaux, Carrefour D228 /D21, tourner à droite, **Crécy-la-
Chapelle**, Voulangis, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes,
Chelles, Le Perreux (env **90KM**)

MER 18 AVR : **93. Randonnée du Temps Libre.** Départ 7H30 quai de l'Argonne ou
au Bord de Marne (Pont de Gournay) 93460 Gournay-sur-Marne de
7H30 à 9H00. 45 et 75KM.

SAM 21 AVR : **78. Villepreux/Les Andelys/Villepreux.** Complexe sportif Alain
Mimoun, rue du Général de Gaulle 78450 Villepreux de 7H00 à 8H00.
210KM.

94. Créteil/Montmirail/Créteil. Palais des Sports Robert Oubron rue
Valéry Radot (quartier université) 94000 Créteil de 6H45 à 9H00. 210,
115 KM.

DIM 22 AVR : **77. Randonnée de Brou-sur-Chantereine.** Départ 7h30 quai de l'Argonne ou Ecole Jean Jaurès, Avenue Jean Jaurès 77177 Brou-sur-Chantereine de 6H30 à 9H30. 55, 75, 105 et 125KM.

94. Randonnées Campinoises. Départ 7H30 quai de l'Argonne ou Stade Renée Rousseau, rue Jules Ferry 94500 Champigny de 7H00 à 10H00. 50, 80 et 120KM.

SAM 28 AVR : **91. 26^{ème} Mennecy/Montargis/Mennecy.** Parc Villeroy 91540 Mennecy de 6H00 à 9H00. 80, 120 et 200KM.

95. Circuit des Impressionistes. Maison de Ville 95 Margency de 6H30 à 8H00. 100 et 200KM.

DIM 29 AVR : **Sortie amicale.** Départ 7 heures 30
Le Perreux, Noisy, Malnoué, Croissy-Beaubourg, Château de Ferrière, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, Tournan, Châtres, Liverdy, Villepatour, D96, Coubert, **Soignolles**, Cordon, Grisy, Chevry-Cossigny, Ozoir, Roissy-en-Brie, Emerainville, Malnoue, Noisy, Le Perreux (env. **90KM**)

Dicton : une petite poussette vaut mieux qu'un grand landau.



Challenge Brevet Randonneur Mondiaux : « Les Randonneurs du 3^{ème} millénaire »

Pour relever ce défi, il suffit de remplir les conditions suivantes :

- ❖ Effectuer plus de 2000 km sur les Brevets Randonneurs Mondiaux entre le 01/01 et le 30/09/2001
- ❖ Effectuer plus de 50% de ce kilométrage sur des BRM organisés en France
- ❖ Etre présent à la remise des récompenses

Nombreuses récompenses pour les lauréats



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

L'organisation de ce repas n'a pas été simple. Effectivement, Gérard Dilis, Jean Baduel, Claude Berthier et Jean Godefrait, sur les conseils de cyclos acébéistes, ont réservé « Aux Jardins du Perreux » une salle pouvant contenir 40 personnes.

Les autres années, nous étions en moyenne une trentaine de personnes, nous avions donc de la marge. La clôture des inscriptions ayant été programmée le 4 janvier, nous étions à 44 personnes à cette date. Il fallut aller négocier la place pour 4 personnes supplémentaires, ce qui ne fut pas une mince affaire... et ... surprise le 12 au soir nous sommes retrouvés avec 9 demandes supplémentaires ce qui porta à 53 (dont 17 épouses) le nombre de participants. Nous ne pouvions refuser à des personnes que nous ne voyons qu'à cette occasion. La renégociation fut là encore moins évidente, et il fallut tout le doigté d'André pour débloquer la situation car sinon nous nous serions vus contraint de repousser ce repas. Cela explique, malheureusement, la séparation en 2 groupes. Malgré cela l'ambiance, comme chaque année, fut chaleureuse et le repas copieux et agréable. Rendez-vous l'année prochaine... encore plus nombreux !





Information du Club :

L'assemblée générale s'est déroulée le dimanche 10 décembre devant un parterre nombreux puisque nous étions 45. Monsieur CARREZ, Député Maire, et Monsieur CARTIGNY, adjoint aux sports de la mairie du Perreux, nous ont honorés de leur présence comme tous les ans. Notre président André JOUVE a présenté le rapport moral du club insistant sur la convivialité, le trésorier Gérard DILIS nous présentant le rapport financier au centime près et Joël MEGARD le rapport d'activité. Nous avons tous eu une pensée pour nos amis absents, Claude BRUMENT et André JOSSE qui sont en convalescence.

Ce fut une belle année de cyclotourisme. Le nombre de plus en plus important de participants aux sorties amicales du dimanche et du jeudi le prouve. Le nombre de coupes gagnées au cours des rallyes montre aussi notre ouverture vers les autres clubs. Enfin notre présence au challenge du CODEP 94 « 2000 km en 2000 » où sur les 48 homologations, 6 furent obtenues par des acébéistes. Et n'oublions pas la participation massive à la Semaine Fédérale, à BORDEAUX-PARIS, PARIS-ROUBAIX pour ne citer que les épreuves d'envergures nationales.

Puis a eu lieu la traditionnelle remise des récompenses avant le pot d'amitié.

Au cours de cette assemblée, le bureau a été renouvelé dans son intégralité avec l'arrivée de Michel GROUSSET, chargé du développement du site Internet.

Constitution du bureau :

| | | |
|---|--|-------------------------|
| Président : | JOUVE André | (tél. : 01 43 24 45 17) |
| Vice-Président : | LECONTE Jean-Pierre | (tél. : 01 48 79 19 21) |
| Secrétaire : | MEGARD Joël | (tél. : 01 43 24 12 96) |
| Secrétaire Adjoint : | WEILL Daniel | (tél. : 01 43 08 84 31) |
| Trésorier : | DILIS Gérard | (tél. : 01 43 08 79 95) |
| Trésorier Adjoint : | GODEFRAINT Jean | (tél. : 01 43 02 45 58) |
| Relation Municipalité : | WEILL Daniel CASSE Jean | |
| Responsable site Internet : | GROUSSET Michel | |
| Responsables Photos : | JOUVE Daniel PALLANDRE Christian | |
| Responsable Sécurité (Relations extérieures) : | LIEGEON Gérard | |
| Responsable Sécurité (Club) : | PIGEARD Joël | |
| Responsable Itinéraire : | BERTHIER Claude * | |
| Randonnées Permanentes : | PIGEARD Joël | |
| Responsable Marche : | COULVIER Bernard | |
| Délégué au CD 94 : | les membres du bureau | |
| Autres Membres : | MARTIN Maurice CONTINSOUZAS Alain BOUR Etienne | |
| Commissaires aux comptes : | LESUEUR Charles BILDE Agnès | |



* participent à l'élaboration des itinéraires PIGEARD Joël, LECONTE Jean-Pierre, JOUVE André, MEGARD Joël



LES RESULTATS 2000



Kilométrage :

| | |
|-----------------------|----------|
| PIGEARD Joël : | 7 307 km |
| JOUVE André : | 6 940 km |
| BILDE Agnès : | 6 811 km |
| SOARES Edouardo : | 6 520 km |
| PIVOTEAU Patrick : | 6 130 km |
| MAUDUIT Claude : | 5 945 km |
| LEHUEDE Jean-Pierre : | 5 894 km |
| DILIS Gérard : | 5 531 km |
| MEGARD Joël : | 5 226 km |
| HOUGRON Michel : | 5 081 km |

Assiduité :

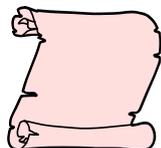
| | |
|-----------------------|-----------|
| PIGEARD Joël : | 83 points |
| JOUVE André : | 79 points |
| LEHUEDE Jean-Pierre : | 74 points |
| BILDE Agnès : | 71 points |
| MAUDUIT Claude : | 68 points |
| PIVOTEAU Patrick : | 65 points |
| SOARES Edouardo : | 64 points |
| JOUVE Daniel : | 62 points |
| MEGARD Joël : | 60 points |
| DILIS Gérard : | 59 points |

Les coupes et récompenses furent attribuées à :

| | |
|---|---|
| Kilomètres dimanche : | Joël PIGEARD, André JOUVE, Agnès BILDE |
| Assiduité : | Jean-Pierre LEHUEDE, Claude MAUDUIT, Patrick PIVOTEAU |
| Assiduité jeudi : | Daniel JOUVE, Maurice MARTIN, Jacques DALIGAULT |
| Bordeaux Paris : | Gérard DILIS, Patrick PIVOTEAU, Edouardo SOARES, Joël MEGARD |
| L'Européenne : | Edouardo SOARES |
| Premier 200KM : | Caroline SAVARD, Michel GROUSSET |
| Encouragement (la plus grande évolution de kilomètre par rapport à l'année précédente) : | Alain CONTINSOUZAS |
| Dévouement au club : | Jean-Pierre LECONTE pour avoir accepté une année de présidence dans un contexte difficile |
| 2000 en 2000 | Agnès BILDE, André JOUVE, Jean-Pierre LECONTE, Joël PIGEARD, Jean-Pierre LEHUEDE, Joël MEGARD |
| La Rustine d'OR | Jean CASSE |
| Semaine fédérale : | Agnès BILDE, Alain CONTINSOUZAS, Bernadette et Claude DALOIS, Rolande, Céline et Gérard DILIS, Alain DUPONT, Michel GROUSSET, Michel HOUGRON, André JOUVE, Jean-Pierre LECONTE, Michel PETIT, Joël PIGEARD, |
| 20 ans de club : | Claude BERTHIER, Gérard LIEGEON, Jacques ANGOT, Jean-Baptiste GONY, Jean CASSE |
| Encouragement : | Thomas DAUTREMAUPUY |

Le nombre de kilomètres parcourus fut de 176 441 pour 1648 sorties.

Bravo car nous avons reçu 39 réponses sur les 74 acébéistes.



N'OUBLIONS PAS LE PASSE !

J'ai commis une omission lors de la présentation des anciens Présidents de notre club. Entre Roger ROUY et Jean-Pierre LECONTE, nous avons eu comme président Régis ROUX.

Réunion du bureau du 5 janvier



La FFCT déménage. A partir d'avril les nouvelles coordonnées sont : 12, rue Louis Bertrand 94200 Ivry-sur-Seine tél : 01 56 20 88 88 Fax : 01 56 20 88 99 e-mail : info@ffct.org Site internet : www.ffct.org

Tour de Corse : deux séjours en mai et septembre sur 9 jours au tarif de 5 000F. Se dépêcher pour le mois de mai car il reste peu de places.

Organisation de l'Assemblée Générale 2001 : vu le succès du repas de fin d'année (53 personnes alors que nous avions du mal les autres années à être une trentaine), l'idée à germer de regrouper ces deux manifestations essentielles pour la vie de notre club. Nous pourrions organiser l'assemblée générale le samedi après-midi de 16 heures à 18 heures, suivi d'un apéritif et ensuite, pour ceux qui le désirent, repas au cours duquel nous remettrions les récompenses, tout cela se terminant par une soirée dansante. Nous attendons vos remarques et suggestions !

Boucles de l'Est : nous devons pour des problèmes de sécurité déplacer le contrôle de Guermantes. Actuellement les cyclos sont obligés de traverser la route. Nous pourrions organiser ce contrôle à la sortie de JOSSIGNY.

Achat d'un photocopieur : notre photocopieur commençant à rendre l'âme, le bureau décide de renouveler cet appareil. Gérard Dilis et Jean-Pierre Leconte s'occupe de la sélection.

Élection du bureau : le bureau est reconduit. Le dépouillement a été beaucoup moins long qu'aux USA. BUSCH et GORRE aurait du faire appel à Daniel Weill

Internet : le site se met en place. Michel Grousset collecte les éléments. Objectif : fin mars.

Carte cyclo-prévoyance : elles sont réalisées. Elles seront distribuées en même temps que les licences. Nous vous demandons de remplir les renseignements médicaux et de conserver cette dernière dans la pochette avec la licence. Nous remercions le Crédit Mutuel de nous avoir offert ces pochettes (Monsieur KOZA Denis)

Sortie des deux jours : l'idée est émise de faire cette randonnée dans l'Aisne

Réunion du bureau du 2 février :

Nous sommes encore 29 présents comme lors de la dernière réunion.

Concentration de la Ligue Ile-de-France à Yerres : nous étions 43 à représenter le club, malgré un temps pluvieux, avec une coupe à la clé.

Départ du parking de la Mairie : un participant avait émis cette idée lors de notre précédente réunion pour mieux faire connaître notre club aux habitants du Perreux et faire un clin d'œil à la municipalité. Le risque est de faire du bruit et de gêner les riverains, surtout lors des départs vers 7 H. Il nous faut approfondir cette idée.

Repas de fin d'année : bonne ambiance. Merci à Christian PALLANDRE pour ces magnifiques portraits.

Parcours : une réunion aura lieu le jeudi 8 pour établir le calendrier 2001.

8 jours en Touraine et sortie des 2 jours dans l'Aisne : un questionnaire sera remis à chacun pour permettre l'organisation de ces 2 manifestations.

Sorties sur 200km : l'idée est émise d'avoir une voiture suiveuse pour un groupe d'une dizaine de participants afin de permettre au plus grand nombre de se lancer sur cette distance. Les frais seraient répartis. L'idéal serait d'avoir un chauffeur différent à chaque fois. A voir.

Tenues : un questionnaire sera remis à chacun afin de passer une nouvelle commande. Merci de répondre rapidement.

Les Boucles de l'Est : si vous êtes volontaires pour nous aider, contacter André JOUVE.

Internet : Michel GROUSSET fait le point sur le développement du projet. Le site devrait être opérationnel fin mars. Si vous êtes intéressé pour le voir, contacter Michel.

A la découverte de randonnées : Les Flèches de France

Organisé par l'Audax Club Parisien ces 20 parcours consistent à relier Paris à vingt villes de France se situant sur le parcours de l'Hexagone (dans un sens ou dans l'autre). Les parcours sont conseillés mais non obligatoires. Par contre les passages au point de contrôle sont obligatoires. Pas de temps imposé.



Les parcours sont : Paris-Calais 301km, Paris-Lille 276km, Paris-Charleville 245 km, Paris-Strasbourg 497 km, Paris-Montbéliard 449km, Paris Bellegarde 573 km, Paris-Briançon 746km, Paris-Nice 958km, Paris-Marseille 908km, Paris-Perpignan 988km, Paris-Luchon 864km, Paris-Hendaye 994km, Paris-Bordeaux 584km, Paris-La Rochelle 465km, Paris-Nantes 419km, Paris-Brest 607 km, Paris-Mont-Saint Michel 326km, Paris-Cherbourg 388km, Paris-Le Havre 218km, Paris-Dieppe 175km.

Un trophée est remis aux cyclos ayant homologué les 20 Flèches. Les premiers à avoir obtenu ce trophée sont Geneviève et Roger ROUY.

Secrétaire : membre du bureau chargé d'appliquer la politique du président et dont la qualité première sera de ne rien faire pour éviter toute déviation.

INTERNET : si vous surfez sur le net, communiquez-moi vos adresses e mail. Je les transmettrai à l'ensemble des internautes acébéistes (nous sommes actuellement 6). **Mon adresse** : joel.megard@wanadoo.fr



Coéquipier : cyclo qui, en cours de randonnée, vous aide à réparer, vous attend en haut des côtes... sauf si... son regard attiré par le magnifique paysage... ne voit pas que vous êtes en difficulté.



Lecture au coin du feu :

Lu dans la presse : « Les cyclistes manifestent pour leur sécurité » Le Parisien (Julien Constant)

« Alain BOULANGER, porte-parole de l'association de défense de l'organisation cycliste (ADOC), réclame la construction, en Seine Saint Denis d'une boucle de 9.5km réservée à la pratique sportive du vélo. Il milite depuis 10 ans pour ce projet, aménagé sur le parcours d'un aqueduc appelé la Dhuisse et situé sur les communes de Clichy-sous-Bois, Livry-Gargan, Vaujours et Coubron. Alain Boulanger demande « plus que des pistes cyclables. Il faut comprendre que nous roulons en peloton de plus de dix personnes. On prend la place d'un camion et on roule à 30 à l'heure. » Ce projet a reçu le soutien de la Ministre de la Jeunesse et des Sports, Marie-Georges Buffet après le décès des trois cyclistes au Pin. Les communes traînent les pieds. Seule Clichy sous Bois est d'accord. C'est vrai que le projet est évalué à 70 Millions de francs (10.67 millions d'euros) et ne peut être supporté par les communes. Suite à une réunion de concertation, la Direction Départementale de l'Equipement a été chargée de refaire un nouveau projet dans des dimensions plus modestes. »

Ce projet ne peut être qu'une alternative à la piste de Vincennes pour ceux qui veulent s'entraîner et se retrouver entre copains. Mais rien ne vaut pour le cyclotouriste les belles petites routes d'Ile de France.

Pourquoi les cyclistes débutants belges se mettent-ils en pyjama pour rouler ?
-Parce qu'on leur a dit qu'il fallait se coucher dans les virages.

On parle toujours de l'arrêt de mort. Mais ce ne serait pas plutôt un arrêt de vie ?



Le conseil de la sécurité :

GARDER LA SECURITE EN TETE !



Inutile de chercher un prétexte ; rouler tête nue relève de l'inconscience. Que vous vous entraîniez à Vincennes ou à la campagne, sur route nationale ou départementale, le risque d'accident reste identique. **Le port du casque doit être un réflexe.**

Les conseils d'utilisation :

- Comme les casques destinés à la moto, les casques cyclistes doivent être conformes à la norme CE 1078.
- Essayez toujours le casque avant de l'acheter.
- Il doit être parfaitement ajusté, la sangle doit coller à la gorge et la boucle de fermeture doit être correctement verrouillée. Il doit être bien droit sur la tête, ni trop en arrière sur la nuque, ni trop en avant sur les yeux. Pour vérifier le bon ajustement de votre casque, essayez de l'enlever par l'avant ou par l'arrière : s'il est bien positionné, il ne doit pas s'incliner.
- N'utilisez jamais un casque qui a déjà subi un accident ou un choc violent, même si aucune dégradation n'est visible.
- Nettoyez votre casque avec un chiffon doux, c'est suffisant. N'utilisez jamais de solvant ou de détergents agressifs, laissez également de côté vos talents de décorateurs : un autocollant ou de la peinture détruit les capacités d'absorption de chocs d'un casque.
- Evitez d'exposer votre casque à une trop forte température, par exemple derrière la vitre de votre voiture. La coque rigide est sensible aux variations de températures.
- N'hésitez pas à retourner un casque accidenté chez son fabricant. La plupart sont garantis un ou deux ans.

Arrêtez de jouer à la roulette russe !

Prenez conscience de votre sécurité !



L'alimentaire, c'est élémentaire :

Les fêtes sont passées. Il est temps de prendre des bonnes résolutions. Voici quelques règles simples pour garder forme et santé :



- ☹ Prendre régulièrement 3 repas équilibrés par jour
- ☹ Ne pas trop réduire les protéines pour préserver sa masse musculaire
- ☹ Eviter les graisses animales saturées (beurre, charcuterie, pâtisserie... aïe ! aïe ! le jeudi)
- ☹ Remplacer par des graisses végétales non saturées (huile d'olive)
- ☹ Eviter les glucides simples (calories vides) sucre, confiture, bonbons..
- ☹ Augmenter les fibres alimentaires en mangeant des céréales complètes et des glucides complexes (pâtes, riz, légumes, fruits crus).
- ☹ Préférer le poisson à la viande.

Gardez le sourire et bon appétit quand même !



La rubrique de TRICOTINE

Tricotine s'est mis au fourneau et pense à son mari de cyclo. Elle vous propose sa recette miracle. Vous repérerez vite le mari de Tricotine car lorsqu'il a mangé la veille au soir ce plat, « Les Torsettes du Pêcheur de Crabe », il ne sent plus les pédales dans Villevaudé.

Pour 4 personnes : 200 grammes de Torsettes Lustucru – 1 boîte de crabe de 220 g – 3 tomates – 100 g d'olives vertes et noires – 3 cuillères à soupe de mayonnaise à la moutarde – 1 bouquet de persil.

Plonger les Torsettes dans une marmite d'eau bouillante salée. Egouttez, laissez refroidir dans un saladier après les avoir mélangées avec un filet d'huile d'olive. Egouttez le crabe, émiettez-le en supprimant les petits cartilages. Dénoyautez les olives. Coupez les tomates en deux, pressez-les pour enlever graines et eau et hachez-les grossièrement. Mélangez tous ces ingrédients avec les pâtes et la mayonnaise... et dégustez.

Bienvenue dans notre club aux nouveaux arrivants :



Katia THIBAUT, Eliane JOUVE, Thomas DAUTREMEPUY, Michel BODEN, Stéphane TRASSARD, Jacques PREVOST, Jacques SCHWALLER, Jacques GARNIER, Jean-Pierre GWOZDZ, Michel ISRAEL. Sachons les accueillir et permettre leur intégration au sein de notre amicale. .

Un coup de chapeau particulier à Jean-Marie DANIEL et Tony VICH, licenciés au club de ROMAINVILLE, qui participent à nos sorties du jeudi et, à ce titre, ont souhaité adhérer à notre club.

DIAGNOSTICS

Douleur au genou, irradiant dans la cuisse : possibilité d'une selle trop basse et/ou trop avancée. Ou évidemment, vérifiez que le réglage de vos cales n'a pas bougé. Idéalement, placez vos pieds dans l'axe droit, ou très légèrement « en canard ».



Douleur au bassin ou aux hanches : la selle et beaucoup trop haute. Ou vous subissez les conséquences d'une chute plus ou moins récente.

Douleurs lombaires : vous êtes trop haut et trop reculé, ou simplement trop allongé : dans un premier temps, remédiez à l'une de ces erreurs mais pas toutes à la fois. Avancez légèrement la selle ou réduisez la longueur de votre potence. Dans un second temps, vous pourrez panacher, voir dans quelles proportions il faut modifier les côtes

Douleurs périnéales : vérifier que le bec de selle ne soit pas trop relevé. Idéalement la selle doit être à plat, voire lever légèrement du nez.

« Les fonctionnaires sont un peu comme les livres d'une bibliothèque : ce sont les plus hauts placés qui servent le moins » Clémenceau

La FFCT a élu un nouveau président lors de son Assemblée Générale du 10 décembre à Poitiers. Il s'agit de Dominique LAMOULLER licencié au Cyclo Club du Vexin (Val d'Oise) et grand pratiquant de notre sport (ainsi que toute sa famille). Souhaitons à cette nouvelle équipe de défendre et de faire cohabiter au sein de notre Fédération le sport-santé, le sport-culture et le sport-loisirs.

« Créé en 1904 par Vacille, Vassiliu Vasidon Vasimimile, le Tour de France rassemble chaque été, sur le bord des routes, des centaines de milliers de prolétaires cuits à point qui s'esbaudissent et s'époumonent au passage de maints furonculés tricotant des gambettes. »
Pierre Desproges.



STAGE D'INITIATEUR DU CODEP 94 EN 2001 :

Tronc commun route et VTT : les 3/4 et 17/18 avril, 30 avril et 1^{er} mai

Stage spécifique : route et VTT : 22/23 septembre

Coût : 800F

Ces stages sont très intéressants pour la découverte de la pratique du vélo et l'accompagnement de jeunes ou novices à vélo. Le club prend à sa charge l'inscription. Pour plus de renseignements prenez contact avec Hervé LELEU 11 avenue des Antes 94150 RUNGIS tél : 01 49 78 90 13

« ... Vietto n'abandonnait pas, il se retirait... » René Vietto

La potion magique de Doudou :



Certains ont le coup de pédale facile...très facile ! Notre ami Doudou est de ceux là. Aimant bien la vue sur sa roue arrière... mais souhaitant lui montrer notre roue à notre tour, nous lui avons demandé, lors du repas de fin d'année, sa recette. Elle est simple : vous prenez une botte de carotte que vous épluchez. Vous coupez ces dernières en fines rondelles. Vous les mettez dans une assiette creuse. Vous recouvrez le tout de sucre et vous laissez macérer 1 à 2 jours. Vous recueillez le jus et vous buvez cet agréable breuvage juste avant la sortie dominicale. Cela marche, paraît-il en cas de fatigue passagère, rhume...à vous d'essayer ...au pire vous aurez un beau teint ... et communiquez moi vos recettes.

Anecdote vécue:

Fernand Trignol, ex-truand reconverti dans le journalisme sportif, assiste, dans le convoi funéraire en compagnie de Georges Berretrot, speaker du Vel d'Hiv, à l'enterrement de Papa Galtié, entraîneur bien connu avant la guerre mais aussi très modeste coureur. Le cimetière se trouve en haut d'une côte. Soudain, le premier se penche à l'oreille du second et lui dit :

- C'est bien la première fois que Papa monte une bosse en tête !
- T'as raison, lui rétorque Berretrot, surtout après crevaison.

N'OUBLIEZ PAS !

Mercredi 28 février : Retour des questionnaires organisation sorties et vêtements.

Dimanche 11 mars : Organisation des Boucles de l'Est



...et tous les premiers vendredi de chaque mois, réunion des membres du Bureau ouverte à tous les acébéistes à 8H45 salle Yvette MAILLARD.