

Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est



LE PERREUX SUR MARNE



Site Internet : http://site.voilà.fr/ACBE_LePerreux/index.htm

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

PROGRAMME DES SORTIES DU 1 MAI AU 30 JUIN 2001

- MAR 1 MAI :** Sortie amicale. Départ à 7 heures
Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Annet, Fresnes, Charny, Villerooy, Iverny, Monthyon, Barcy, Varrèdes, Congis, **Lizy-sur-Ourcq**, Trocy, Etrepilly, Marcilly, Saint-Soupplets, Montgé-en-Goëlle, Juilly, Claye, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (env. **110KM**)
- VEN 4 MAI :** *A 20H45, Salle Yvette Maillard, réunion des membres du Bureau ouverte à tous.*
- SAM 5 MAI :** 91. Chevannes-Sens-Chevannes. Départ au Centre de l'aviation civile 91750 Chevannes de 6H à 8H. 200 ou 240KM.
95 Frépillon-Gerberoy-Frépillon. Départ Salle des Fêtes 95740 Frépillon de 6H à 8H30. 200KM
- DIM 6 MAI :** 94. La Mandrionne. Départ à la Mairie 94520 Mandres-les-Roses de 6H30 à 10H. Circuits de 25KM, 60KM, 105KM ou 155KM.
Sortie amicale. Départ à 7 heures
Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye, Messy, Saint-Mesme, Nantouillet, Thieux, Villeneuve-sous-Dammartin, Moussy-le-Vieux, Vémars, Saint Witz, **Plailly**, Montalby, Saint-Sulpice, prendre D 922, Ermenonville, Othis, Dammartin, Saint-Mard, Messy, Claye, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (env. 100KM)
- MAR 8 MAI :** Sortie amicale. Départ 7 heures
Le Perreux, Noisy, Malnoue, Roissy, Ozoir, Gretz, Presles, Liverdy, Chaumes, Arcy, Courtomer, prendre à gauche en arrivant, Vibert, traverser N4, Le Mée, à gauche D20, Lumigny, à gauche D143, Crèvecoeur, **La Houssaye**, Neufmoutier, Favières, Jossigny, Le Perreux. (env. **108KM**)



Maillots, coupe-vent, blousons, gants, socquettes aux couleurs du Club
Contactez Gérard DILIS au 01 43 08 79 95. 37 ter rue Pierre Brossolette
93330 Neuilly-sur-Marne

SAM 12 MAI : 93. Paris-Chantilly-Paris. Départ Gymnase du Centre, 3bis avenue Emile Cossoneau 93160 Noisy-le-Grand DE 07H00 à 08H00. Circuits de 220 et 190KM.

94. Paris-Provins-Paris. Départ du Parc de Sucy route de la Queue-en-Brie 94 Sucy-en-Brie de 6H à 8H. Circuits de 215 et 135K

DIM 13 MAI : **94. La Perreuxienne : de la Marne à la Seine. Départ de la salle Yvette Maillard 48 quai d'Argonne 94170 Le Perreux de 06H30 à 08H00. Circuits de 50KM, 105KM et 150KM**

SAM 19 MAI : 91 La Transyroise. Départ Parc de la Grange au Bois 10 rue de Concy 91330 Yerres de 6H à 9H. Circuits de 120KM et 200KM.

78. Croissy-sur-Seine/ St Germer-de-Fly/Croissy-sur-Seine. Départ de 06H00 à 08H00 au château Mascart rue du Saut du Loup Croissy sur Seine. Circuits de 135 et 203KM.

DIM 20 MAI : 94. 7ème Randonnée Brevannaise. Départ Centre Sportif Didier Pironi avenue Descartes 94450 Limeil-Brévannes de 7H à 10H. Circuits de 40KM, 80KM et 120KM.

Sortie amicale. Départ à 7 heures
Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers, Dainville, Villers-sur-Morin, Crécy-la-Chapelle, La Haute-Maison, Pierre-Levée, La Haute-Maison, **Crécy-la-Chapelle**, Voulangis, Villeneuve-le-Comte, Pontcarré, Roissy, Emerainville, Malnoue, Le Perreux.(env. 103KM)

DIM 20 MAI au DIM 27 MAI séjour club ACBE en AUVERGNE

JEU 24 MAI : Sortie amicale. Départ à 7 heures
Le Perreux, à gauche après le commissariat, Neuilly-sur-Marne, Gagny, Clichy-sous-Bois, Courtry, Le Pin, Bordeaux, Pomponne, Thorigny, Annet, Fresnes, Précy-sur-Marne, Charmentray, Trilbardou, Traverser la N3, Chauconin-Neufmoutiers, Penchard, Monument des 4 routes, Barcy, Monthyon, **Iverny**, Le Plessis-au-Bois, Charny, Messy, Claye, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (env. **100KM**)

SAM 26 MAI : 78. Paris-Vimoutiers : la route du Camenbert.Départ du Gymnase du Cossec Bois de Maurepas 78130 Maurepas de 06H00 à 07H00. Circuits de 184 et 217KM.

DIM 27 MAI : Sortie amicale. Départ 7 heures
Le Perreux, Gournay, Champs, Emerainville, Roissy, D21/D35, Ozoir, Chevry-Cossigny, Gretz, Tournan, Neufmoutiers, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Monthérand, **Crécy-la-Chapelle**, Voulangis, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. **102KM**)

- VEN 1 JUIN :** *A 20H45, Salle Yvette Maillard, réunion des membres du Bureau ouverte à tous.*
- DIM 3 JUIN :** 77. de la Marne au Multien. Départ du stade d'Annet-sur-Marne 77410 Annet-sur-Marne de 7H à 9H30 ou de la salle Yvette Maillard, quai d'Argonne à 7H.. Circuits de 30KM, 60KM, 90KM et 120KM.
- LUN 4 JUIN :** Sortie amicale. Départ à 7 heures
Le Perreux, Clichy-sous-Bois, Coubron, Coutry, Le Pin, Villevaudé, Montjay-la-Tour, Annet, Jablines, Chalifert, Coupvray, Esbly, Montry, Condé-Sainte-Libiaire, Quincy-Voisins, Coulommès, Vaucourtois, Villemareuil, Trilport, Varrèdes, Chambry, Penchard, Chauconin-Neufmoutiers, Villeroy, Charny, Messy, Claye, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (env. 105KM)
- SAM 9 JUIN :** 91.19^{ème} Paris Sancerre. Départ de la Mairie de Chilly-Mazarin 91380 Chilly-Mazarin de 6H à 7H. 215KM.
- 77 Brevet Audax. Départ local du Club, rue de Lorraine 77420 Champs sur Marne de 12H00 à 13H00. 400KM.
78. Paris-Bagnoles-de-l'Orne. Départ Gymnase Pierre de Coubertin, rue Charles Linné 78180 Montigny-le-Bretonneux. 226KM.
- DIM 10 JUIN :** 94 Les Brevets du Grand Bi. Départ du Centre Sportif Pierre Brossolette 94 Saint Maur de 6H à 12H ou de la salle Yvette Maillard, quai d'Argonne à 7H. Circuits de 67KM, 97KM, 135KM ou 205KM.
- SAM 16 JUIN et DIM 17 JUIN :** Sortie Club ACBE en direction de l' AISNE.
- SAM 16 JUIN :** 94. 20^{ème} édition de Paris-Château-Chinon. Départ de salle Gambetta avenue Gambetta 77 MELUN de 5H à 6H. Circuits de 50KM, 100KM, 175KM et 250KM.
78. Plaisir-Vernon-Plaisir. Départ local de l'ACT Plaisir 275 rue François Mitterrand 78370 Plaisir de 07H00 à 08H30. Circuits de 115 et 200KM.
77. Brevet Audax 200KM. Départ Gymnase Guy Chavanne 77200 Torcy de 06H00 à 07H00.
- DIM 17 JUIN :** 93 Randonnée de la Fête à GOURNAY. Départ Place du Marché Couvert 93460 Gournay-sur-Marne de 6H30 9H ou salle Yvette Maillard, Quai d'Argonne à 7H. Circuits de 45KM, 75KM et 115KM.
- SAM 23 JUIN et DIM 24 JUIN :** 33 BORDEAUX-PARIS Audax. Départ les 4 Pavillons 33310 Lormont de 04H00 à 05H00. 600KM
- SAM 23 JUIN :** 94 Randonnée Thiaisienne. Départ du Centre Lionel Terray rue Panhard, 94320 Thiais de 6H30 à 8H. Circuits de 100KM et 200KM.

95 Paris la Mer « Souvenir Roger Santagreu ».Départ parc des spots ,
Bd Ducher 95310 St Ouen l'Aumone de 6H30 à 8H. 340KM

DIM 24 JUIN : Sortie amicale. Départ 7 heures
Le Perreux, Noisy, Malnoué, Roissy, Pontcarré, Villeneuve-le-Comte,
Neufmoutiers, Les Chapelles Bourbons, La Houssaye, Crévecoeur, La
Ville Dubois, Marles-en-Brie, **Fontenay-Trésigny**, Châtres, Goffry, La
Motte, Champrose, Les Lycéens, Villé, Favières, La Sablonnière,
Pontcarré, Roissy, Champs, Gournay, Le Perreux (env. **105KM**)

SAM 30 JUIN : **93 Paris Joigny cyclotouriste. Départ 7 rue Honoré d'Estienne
d'Orves 93500 Pantin de 06H30 à 07H30. 210KM.**

Claude,
**tu nous as quitté après avoir lutté, avec courage, contre cette terrible maladie
durant ces 6 derniers mois. L'ACBE ne t'oubliera pas Claude, ce cyclo, notre copain que
nous avons tant de plaisir à retrouver chaque jeudi et dimanche.**
**Nous adressons à ton épouse, à tes enfants et tes petits-enfants l'expression de notre
tristesse et notre sympathie.**

Tu nous manqueras !

Compte-rendu de notre rallye les Boucles de l'Est du 11 Mars.

Nombre de participants :	221 (14 sur le 20km, 104 sur le 50km, 103 sur le 80km)
Nombre de clubs représentés :	29 (plus 27 acébéistes et 7 non-licenciés)
Kilométrage parcouru :	13 310km
Classement kilométrage :	AUDAX CLUB PARISIEN 1570km (coupe+challenge) CRETEIL 1 470km
Classement participants :	CRETEIL 24 (coupe) AUDAX CLUB PARISIEN 20 SC BELLEVILLOIS 13 (coupe)
Coupe plus âgé masculin :	PELLIGRINELLI Charles (ASDC DRANCY)
Coupe plus âgée féminine :	ARNAUD Luce (ASPTT PARIS)
Coupe plus jeune masculin :	TAVILLE Stéphane (US VILLEJUIF)
Coupe plus jeune féminine :	FOUCAULT Stéphanie (US VILLEJUIF)



Merci à tous les participants, cyclos et bénévoles, pour la réussite de ce rallye, malgré la pluie.

**« Le vélo ça rend beau, sain, fort, intelligent, philosophe, sage, réfléchi, calme et
heureux »**

Albina roule en tête de Jacques FAIZANT.

Bienvenue dans notre club aux nouveaux arrivants :



Jean-Claude TROBOAS, Gérard PARIS, Dominique HOAREAU, Arnaud DEMAY. Sachons
les accueillir et permettre leur intégration au sein de notre amicale. Un coup de chapeau particulier à
Colette et Daniel CANNET qui participent à nos sorties du jeudi et, à ce titre, ont souhaité adhérer à
notre club.



Réunion du bureau du 2 mars 2001

Organisation des Boucles de l'Est du dimanche 11 mars : fléchage, contrôles et demande d'autorisation du contrôle à la mairie de JOSSIGNY.

Compte-rendu de la réunion du CODEP :

- La Perreuxienne est retenue comme épreuve participant au Challenge du Président du Conseil Général.
- Organisation du débat pour l'élaboration de la Charte pour l'organisation des manifestations en Ile de France.

Séjour en Touraine : recherche d'un lieu hébergement en cours.

Organisation des 2 jours en juin : pas d'hôtel pouvant nous accueillir à Coucy le Château. André va rechercher sur SOISSONS un hôtel Restaurant style CAMPANILE.

Achat d'une trousse de secours pour les 2 jours.

Décision de réaliser des cartes d'adhésion pour les personnes adhérant au club en n'étant pas licenciées.



Réunion du bureau du 6 avril 2001

Décision d'établir une organisation pour contacter le plus rapidement possible les licenciés en un délai le plus court possible.

Subvention de la mairie de 10 000F ... comme les autres années... et malgré tout nos efforts pour participer à la vie locale. Le sentiment est que nous ne sommes pas récompensés... par rapport à d'autres associations qui ne répondent pas aux sollicitations de la Mairie. Nous avons demandé une participation exceptionnelle pour les frais d'élaboration de notre site Internet de 2000F site sur lequel nous faisons de la « publicité » pour notre ville. Cela nous a été refusé... malheureusement !

Nous avons 2 à 3 personnes le dimanche matin pour une sortie de 30 à 40 KM encadrées par Daniel WEILL. Si cela persiste, il faudrait organiser cet encadrement, prévoir une tournante...

Organisation de la Perreuxienne : fléchage, Contrôle...

Séjour en Touraine : faute de trouver un hébergement dans des tarifs corrects, il est décidé de retourner en Auvergne. Peu de candidats pour rejoindre le groupe à partir du Jeudi. 8 personnes sont inscrites à ce jour.

Séjours de 2 jours dans l'Aisne : nous sommes actuellement 27 inscrits. L'hôtel est retenu au Campanile Soissons ce qui entraînera une modification du parcours. Le repas du Dimanche aura lieu vers Lizy sur Ourcq.



Un grand coup de chapeau à notre ami PASBEAU Eric qui s'est classé 615^{ème} sur les 28 000 participants (22^{ème} sur les 839 arrivants du Val de Marne lors du marathon de PARIS (1095 engagés). Son temps est de 2 H 54' 02. Le vainqueur , BIWOTT (Kenya) réalisa 2 H 09' 40 , ce qui prouve la performance d'Eric.

Encore bravo !!



Dessin de Jean-Pierre LEHUEDE



PAS DE LEZARD : 'PICSOU' VEILLE AU GRAIN

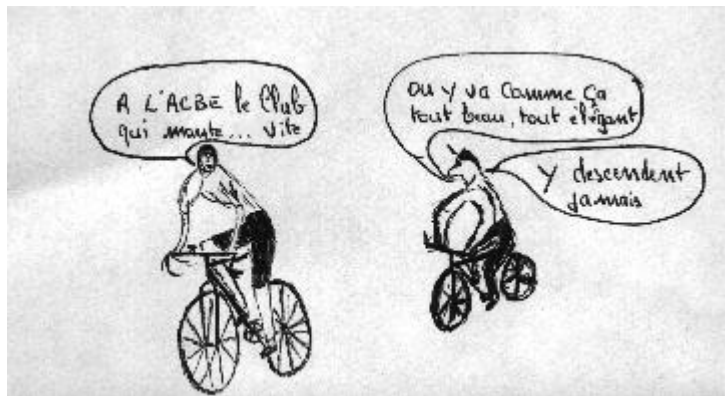
Le vendredi 9 mars à 8H30, nous avons rendez-vous, André JOUVE, Jean GODEFRAINT, Gérard DILIS alias 'Picsou' et Claude BERTHIER, sur le parking du magasin AUCHAN pour acheter le ravitaillement de notre rallye du dimanche 11 mars.

- Equipés de deux caddies, notre petit tour dans les rayons commencent. Une petite hésitation pour l'achat du pain d'épice : pain d'épice 'fondant au lait' ou pain d'épice seulement 'fondant', le moins cher ? Cruelle décision !
- Après mure réflexion, nous optons pour le moins cher (Picsou note tous les prix !). Les caddies remplis, nous passons à la caisse. Déballage des produits sur le tapis roulant, puis ensuite retour dans le caddie.
- Mais... mais... attention Picsou veille ! Picsou n'est pas d'accord sur le prix du pain d'épice. Il explique à la caissière qu'il y a deux prix suivant la qualité du pain d'épice : soit fondant au lait soit fondant. L'heure est grave ; l'écart porte sur quelques centimes ! La caissière, patiente, examine l'un des paquets et fièrement, fait remarquer que celui-ci est fondant au lait... donc le plus cher !
- Picsou n'étant pas d'accord, nous ressortons tous les pains d'épices du caddie et nous effectuons le tri, car dans le rayon tout était mélangé et nous n'avons pas pris la précaution de vérifier.
- Imaginez à 9 heures du matin, la caissière appelant une vendeuse pour remettre en rayon plusieurs paquets de pain d'épice 'fondant au lait' et ramenant les pains d'épice 'fondant' !
- Imaginez aussi la tête des clients qui attendent derrière nous !
- Quand à nous tous, nous étions dans nos petits souliers !

Amies et amis Acébéistes, n'ayez pas de crainte ! Picsou veille sur nos sous !

Merci Gérard.

Anecdote racontée par Claude BERTHIER.



Dessin de Jean-Pierre LEHUEDE

Les rendez-vous du CODEP 94 :

Du 24 au 26 mai : Randonnée de la Vallée de la Marne, circuit de Chalons-en-Champagne, un voyage itinérant pour un prix de 650F.

Du 23 au 30 juin : séjour dans le Queyras avec les grands cols : Izoard, Vars, Col Agnel, La Bonette, Allos, La Cayolle, Saint Véran etc...(organisateur club de Villecresnes)

Du 21 au 23 Septembre, week-end à Etourvy, famille, détente et cyclotourisme.

1^{er} décembre : Assemblée Générale à Maisons-Alfort.

Challenge Individuel CODEP 94 2001

Le challenge comporte 3 échelons :

- ☺ Randonneur de bronze 750KM
- ☺ Randonneur d'argent 1250KM
- ☺ Randonneur d'Or 2000KM

Dont au moins une randonnée permanente

Ne sont prises en compte que les organisations val de marnaises pour la période courant de la première organisation au 31/10/2001.

Les kilomètres seront homologués sur le carnet FFCT ou sur une carte spécialement conçue à cet effet par le participant. Une déclaration sur l'honneur sera acceptée pour les premières manifestations.

Les carnets devront être retournés au plus tard le 10 novembre 2001 à Sylvaine JULIEN 10 allée de Bellevue 94170 Le Perreux sur Marne



ROULEZ EN SECURITE : SEUL OU EN GROUPE, CINQ BONUS POUR VOTRE SECURITE

- * Respectez le Code de la Route et les autres usagers. Roulez à deux de front au maximum et remettez-vous en file simple chaque fois que les conditions de circulation l'exigent. La route ne vous appartient pas il faut la partager.
- * Respectez l'échauffement indispensable en début de sortie (petit développement obligatoire). Partez si possible, face au vent, les fins de parcours seront ainsi moins pénibles.
- * Roulez à allure régulière, surtout en groupe. Prévenez des changements de direction, des arrêts éventuels et des trous ou tout obstacle sur la route.
- * N'oubliez pas le nécessaire de réparation et la pompe. Emportez vos papiers d'identité, votre carte cyclo-prévoyance, argent de poche, carte téléphonique et carte routière.
- * Utilisez des vêtements clairs agrémentés de points réfléchissants fluos et un éclairage efficace, dès la tombée de la nuit.
- * Protégez votre tête : le port du casque à coque rigide est vivement recommandé.

La bicyclette

Comme la libellule vive
Comme l'oiseau, comme le trait,
Elle accourt, fend l'air, elle arrive,
Vous frôle, passe et disparaît.

Elle s'enfuit presque aussi vite
Que l'hirondelle dans son vol ;
Elle glisse, se précipite
Effleurant à peine le sol.



Quand vient le soir, elle vous cause
Parfois le plus étrange effet,
L'effet troublant de quelque chose
Comme un djinn, comme un feu follet,

Dont la lueur falote et grêle
Va papillonnant, dans le gris,
Avec un bruissement d'aile,
Un frou-frou de chauve-souris.



C'est du prodige. Et par la plaine,
Moi qui souvent roule sans fin,
Roule avec elle à perdre haleine,
Je fais des rêves de lutin,

De farfadet subtil, de gnome,
A voir l'espace illimité
Les champs, les bois, comme un royaume
Qu'on franchit à sa volonté.

Edouard de Perrodil



La rubrique de TRICOTINE

La recette de Tricotine : Ravioli au saumon à la crème d'avocat
Pour 4/5 personnes. **Préparation** : 15mn. **Cuisson pâtes** : 6mn. **Sauce** : 10mn.
300g de ravioli frais au saumon Lustucru- 2 tomates- 1 avocat- 15cl de crème fraîche- 1/2 jus
de citron-sel-poivre.



Portez à ébullition la crème dans une casserole. Pendant ce temps, coupez en deux l'avocat et retirez le noyau.
Dans le bol du mixer, mettez la pulpe d'une moitié d'avocat avec la crème et mixez jusqu'à obtention d'une
préparation bien crémeuse. Salez, poivrez, et gardez au chaud. Coupez en dés l'autre moitié de l'avocat et
arrosez-la de citron pour éviter qu'elle ne noircisse. Pelez, épépinez et coupez en dés les tomates. Faites cuire les
raviolis suivant le mode d'emploi. Egouttez et servez-les dans des assiettes très chaudes, nappez de la crème à
l'avocat et décorez de dés de tomates et d'avocat

N'OUBLIEZ PAS !

Dimanche 13 mai :

Du 20 au 26 mai :

Samedi 16 et dimanche 17 juin :

La Perreuxienne : de la Marne à la Seine.

Séjour en Auvergne

Circuit de l'Aisne



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

Randonnées permanentes :

L'ACBE organise des randonnées permanentes dont le maître d'œuvre est Joël Pigeard. Ces randonnées ont leurs adeptes parmi les cyclos qui y trouvent une certaine forme de liberté et la découverte de petites routes bucoliques.

Joël nous a transmis le bilan 2000.

	Inscrits	Homologués
Circuit des environs de Paris	7	5
Circuit de l'Oise	2	1
Circuit de la Seine et Marne	11	11
Circuit de l'Aisne	8	2
Tour de l'Ile de France	2	1
Total	25	20



Parmi les participants, 1 vient du 59, 2 du 75, 3 du 78, 2 du 91, 3 du 92, 1 du 93, 13 du 94.

LES CRAMPES



Les crampes sont des contractions musculaires spontanées et involontaires localisées dans un seul muscle ou dans un groupe musculaire.. Ces contractions s'accompagnent de douleurs et gênent l'accomplissement normal du mouvement provoqué par le ou les muscles en cause.

Elles surviennent soit au cours de l'effort, soit dans la nuit suivante. Elles siègent le plus souvent chez le cycliste au mollet mais peuvent atteindre aussi les muscles de la cuisse et du pied.

Elles ne sont pas toujours dues à des erreurs de diététique. L'insuffisance d'entraînement, une mauvaise protection contre le froid, une bicyclette inadaptée ou mal réglée, une manivelle tordue peuvent provoquer des crampes.

Néanmoins, dans bien des cas, une alimentation équilibrée et une hydratation parfaitement ajustée auront raison des crampes. Il faut boire assez, manger suffisamment salé mais pas trop, ne pas abuser de café ou de thé, et rechercher les aliments riches en potassium : haricots secs, pois cassés, soja, dattes, figes, pruneaux, châtaignes, amandes, ... et en magnésium : chocolat... D'autres traitements ne peuvent être décidés et appliqués qu'avec le conseil d'un médecin.

La Bicyclette par les Dr François PIEDNOIR, Dr Gérard MEUNIER et Dr Pierre PAUGET.

Petite annonce :

A vendre vélo PEUGEOT course (10 ou 12 vitesses/ 8 à 10 ans), taille pour individu de 1.80M. Bon état, peu servi. Prix à débattre. Tél : Mr VOLAT 01 48 81 03 31.

Et n'hésitez pas à consulter notre site Internet sur lequel vous pourrez découvrir les dernières photos des Boucles de l'Est.

Adresse site : http://site.voilà.fr/ACBE_LePerreux/index.htm

Adresse e mail : acbeleperreux@aol.com