

Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est



LE PERREUX SUR MARNE

site internet : <http://multimania.com/acbe>



Rendez-vous : Salle Yvette Maillard, 43 quai d'Argonne, LE PERREUX tous les Dimanche Matin
Tous les jeudi, départ à 13 heures 30 carrefour N34 et N370 , « La Charrette ».

PROGRAMME DES SORTIES DU 1er MARS AU 30 JUIN 2003

- DIM 2 MARS :** **77. Ballades Roisséennes** . Rendez-vous 8 heures quai de l'Argonne ou rendez-vous à Roissy-en-Brie, Gymnase des Sapins, rue Laperouse à 7H00 pour ceux qui veulent faire le grand parcours. 40, 60 et 95 KM.
ENGAGEMENT PAYÉ PAR LE CLUB
- VEN 7 MARS :** ***Pas de réunion la salle Yvette Maillard étant en réfection***
- SAM 8 MARS :** Randonnée de l'assemblée générale de la Ligue Ile de France à la salle des fêtes de Méry sur Oise. Rendez-vous à 8H30. 55KM ou 30KM. Possibilité de déjeuner sur place.
- DIM 9 MARS :** **94. Les Boucles de L'Est.** Tennis Club du Perreux 94 Quai d'Artois, 94170 Le Perreux-sur-Marne de 7H30 à 9H00. 50 et 80KM.
Attention : changement de lieu de départ
- SAM 15 MARS :** **77. Brevet Audax.** Salle Jean Hallais, place Mattéolli 77420 Champs- sur-Marne à 12h30. 100KM.
- DIM 16 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 200KM.** Salle polyvalente Anne Franck, rue Daniel MEYER 91160 LONGJUMEAU de 6H30 à 7H30.
- SAM 22 MARS :** **78. Brevet randonneurs Mondiaux 200KM.** Salle Alain POUGAULT Stade de Porchefontaine 53 rue Rémont 78000 VERSAILLES de 7H00 à 8H00.
- DIM 23 MARS :** **77. Randonnée de Torcy.** Rendez-vous 8 heures quai de l'Argonne ou Rendez-vous au gymnase Guy Chavanne , rue de la Paix 77200 Torcy à 6H30 pour ceux qui veulent faire les grands parcours.45, 75, 95 et 120KM.
ENGAGEMENT PAYÉ PAR LE CLUB



Maillots, coupe-vent, blousons, gants, socquettes aux couleurs du Club
Contactez Christian PALLANDRE au 0 48 71 25 94. 5 rue de l'Armistice
94130 Nogent-sur-Marne E.Mail christian.pallandre@wanadoo.fr

SAM 29 MARS : **92. Boulogne/Châteauneuf-en-Thymerais/Boulogne** 11 rue de Clamart 92 Boulogne Billancourt de 6H30 à 8H. 220KM

DIM 30 MARS : **Sortie amicale.** Départ 8 heures 00
Le Perreux, Chelles, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvillers, Villeneuve-le-Comte, Neufmoutiers, **Tournan**, Favières, Jossigny, Chelles, Le Perreux (env. **79KM**)

MER 2 AVRIL : **93. Les Ballades Bondynois** Hôtel de Ville 93 Bondy. Rendez-vous 8 heures quai de l'Argonne ou rendez-vous à 7H30 sur place, pour ceux qui veulent faire le grand parcours. 80 ou 40 km.

VEN 4 AVRIL : **A 20H45, Salle Yvette Maillard, réunion des membres du Bureau ouverte à tous.**

SAM 5 AVRIL : **77. Brevet Randonneur Mondiaux 200KM.**Salle Jean Hallais, place Matteoli Champs-sur-Marne de 7H00 à 8H00.

94. Créteil/Montmirail ou ST Augustin/Créteil. Palais des Sports Robert Oubron rue Valéry Radot (quartier université) 94000 Créteil de 6H45 à 9H00. 210 ou 115 KM. Challenge des parcours Franciliens.

DIM 6 AVRIL : **94. Rallye des Quatre Boucles.** Départ 7H30 Quai de l'Argonne ou Rendez-vous à l'Espace Ph. De Dieuleveult 169 avenue M. Berteaux 94 Le Plessis Trevisé à 6H30 pour ceux qui veulent faire les grands parcours. 50, 75, 100 et 125 KM.

SAM 12 AVRIL : **78. Brevet Randonneur Mondiaux 200KM.**Salle Alain Pougault 53 rue Rémont 78000 Versailles de 7H00 à 8H00.

DIM 13 AVRIL : **94. Randonnée Chelloise.** Départ 7H30 quai de l'Argonne ou rendez-vous salle Ameller 77500 Chelles à 6H30 pour ceux qui veulent faire les grands parcours 42, 72, 100 et 142KM.

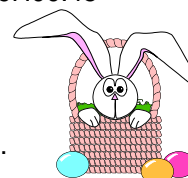
CHALLENGE A DEFENDRE

ENGAGEMENT PAYÉ PAR LE CLUB

MER 16 AVRIL : **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.

VEN 18 AU DIM 20 AVRIL :

Flèche Vélocio. Départ au choix des participants. Arrivée à la concentration pascale en Provence. 360 KM minimum en 24 heures.



DIM 20 AVRIL : **77.Randonnée de Brou-sur-Chantereine.** Départ 7h30 quai de l'Argonne ou rendez-vous Parc de la Mairie 77177 Brou-sur-Chantereine à 6H30 pour ceux qui veulent faire les grands parcours 55, 75, 105 et 125KM.

LUN 21 AVRIL :



Sortie amicale. Départ 8 heures
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**)

SAM 26 AVRIL : **91. 26^{ème} Mennecy/Montargis/Mennecy.** Parc Villeroy 91540 Mennecy de 6H00 à 9H00. 85, 135 et 205KM.

77. Brevet Randonneur Mondiaux 300KM. Salle Jean Hallais place Matteoli 77 Champs sur Marne de 4H00 à 5H00.

77 Brevet Audax 200KM Salle Jean Hallais place Matteolli 77 Champs sur Marne de 6H30 à 7H00.

DIM 27 AVRIL :

94. Les Randonnées Campinoises. Départ 7H30 quai de l'Argonne ou rendez-vous Stade René Rousseau rue Jules Ferry 94 Champigny sur Marne à 6H30 pour ceux qui veulent faire les grands parcours 25, 50, 80, 120KM. Engagement 3€ sans supplément (négocié par notre Président).

Sortie amicale. Départ 7 heures 30

Le Perreux, Chelles, Thorigny, Dampmart, Carnetin, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Ivorny, Monument Gallieni, Trilbardou, prendre D89 direction Lesches puis à gauche Montigny, Esbly, **Montry**, Bailly Romainvillers, Serris, Jossigny, Vaires, Le Perreux (**90KM**)

JEU 1 MAI :



Sortie amicale. Départ à 7 heures

Le Perreux, Noisy, Malnoué, Roissy, Pontcarré, Villeneuve-le-Comte, Neufmoutiers, Les Chapelles-Bourbons, La Houssaye, Crève-Cœur, La Ville du Bois, Marles-en-Brie, **Fontenay-Trésigny**, Châtres, Goffy, La Motte, Champrose, Les Lycéens, Villé, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles Le Perreux (env. **105KM**)

VEN 2 MAI :

A 20H45, Salle Yvette Maillard, réunion des membres du Bureau ouverte à tous.

SAM 3 MAI :

95 Frépillon-Gerberoy-Frépillon. Départ Salle des Fêtes 95740 Frépillon de 6H à 8H30. 200KM

DIM 4 MAI :

94. La Mandrionne. Départ à la Mairie 94520 Mandres-les-Roses à 6H30. Circuits de 25KM, 60KM, 105KM ou 155KM.

Sortie amicale. Départ 7 heures

Le Perreux, Roissy, Ozoir, Gretz, Tournan, Châtres, Chaumes, Aubepierre, Mormant, direction Bréau, Ferme des Epoisses, Bombon, St Méry, **Champeaux**, Crissenoy, Champdeuil, Soignolles, Cordon, Grisy, Suisnes, Chevry-Cossigny, Ozoir, Roissy, Emerainville, Noisy, Le Perreux (env. **108KM**)

JEU 8 MAI :

Sortie amicale. Départ à 7 heures

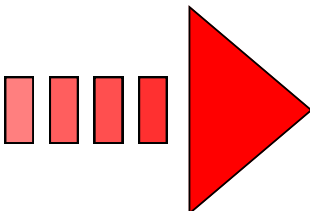
Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Ivorny, Monthyon, Barcy, Varredes, Congis, **Lizy-sur-Ourcq**, Trocy, Etrepilly, Marcilly, **Saint Souplet parking supermarché**, Mongé-en-Goële, Juilly, Claye, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (env. **107KM**)

SAM 10 MAI :

77. Brevet Randonneur Mondiaux 400KM. Salle Jean Hallais place Matteolli 77 Champs sur Marne de 16H00 à 17H00.

DIM 11 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.



Nous vous demandons de vous mobiliser pour assurer le fléchage et les contrôles de ravitaillement. Sachons donner une « minime » partie de notre temps, 1 à 2 fois par an, pour notre club et pour les cyclos des clubs voisins et amis !!



Maillots, coupe-vent, blousons, gants, socquettes aux couleurs du Club
Contactez Christian PALLANDRE au 0 48 71 25 94. 5 rue de l'Armistice
94130 Nogent-sur-Marne E.Mail christian.pallandre@wanadoo.fr

- DIM 18 MAI :** Sortie amicale. Départ à 7 heures
Le Perreux, Chelles, Jossigny, Serris, Dainville, Crécy la Chapelle, Tigeaux, Monthérand, Guérard, Genevray, Courtry, Lumigny, Marles en Brie, Tournan, Gretz, Pontcarré, Roissy, Emerainville, Noisy le Grand Le Perreux (env. **105KM**)
- 93. Vélo pour tous Romainville.** Rendez-vous Ecole G. Péri Avenue Paul Vaillant Couturier Romainville à 6H30 . 150, 100 ou 50KM.
- SAM 24 MAI :** **77. Brevet Randonneur Mondiaux 600KM.** Salle Jean Hallais place Matteolli 77 Champs sur Marne de 5H00 à 6H00.
- 94. Paris-Provins-Paris.** Parc des Sports 94370 Sucy-en-Brie de 06H00 à 08H00 215KM.
- DIM 25 MAI :** Sortie amicale. Départ à 7 heures
Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye, Messy, Juilly, Mongé en goële, St Souplet, Forfry, Douy la Ramée, Fosse Martin, Nogeon, Acy en Multien, Reez, Fosse Martin, le Bas Bouillancy, Sennevières, Chèvreville, Ognés, Oissery, Marchemoret, St Mard, Juilly, Claye, Chelles, Le Perreux (env. **102KM**)
- JEU 29 MAI :** Sortie amicale. Départ à 7 heures
Le Perreux, Noisy, Roissy, Pontcarré, Villeneuve le Comte, Neufmoutiers, Les Chapelles Bourbons, La Houssaye, Crève Cœur, La Ville au Bois, Marles en Brie, Fontenay Trésigny, Châtres, Goffry, La Motte, Champrose, Les Lycéens, Villé, Favières, Jossigny, Guermantes, Chelles, Le Perreux (env. **105KM**)
- DIM 1 JUIN :** **93. Brevet Pierre Bot.** Départ 7H00 quai de l'Argonne ou rendez-vous Gymnase Auguste Delaune rue Pierre Curie 93 Drancy à 7H00 pour ceux qui veulent faire les grands parcours 45, 75 et 105KM.
- 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, Ivorny, Le Plessis-au-Bois, Charny, Messy, Claye, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (env. **103KM**)
- VEN 6 JUIN :** ***A 20H45, Salle Yvette Maillard, réunion des membres du Bureau ouverte à tous.***
- DIM 8 JUIN :** Sortie amicale. Départ à 7 heures
Le Perreux, Noisy, Malnoué, 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, Crève-Cœur, La Houssaye, Neufmoutier, Favières, Jossigny, Le Perreux (env. **108KM**)
- LUN 9 JUIN :** Sortie amicale. Départ à 7 heures
Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye, Messy, Nantouillet, Thieux, Villeneuve-sous-Dammartin, Moussy-le-Vieux, Vemars, St Witz, Plailly, Montalby, St Sulpice, prendre D922, Ermenonville, Othis, Dammartin, St Mard, Messy, Claye, Chelles, Le Perreux.(env. **100KM**)
- SAM 14 JUIN et DIM 15 JUIN :** Sortie Club ACBE sur 2 jours (lieu à définir).
- DIM 15 JUIN :** **93 Randonnée de la Fête à GOURNAY.**Départ Place du Marché Couvert 93460 Gournay-sur-Marne ou salle Yvette Maillard, Quai d'Argonne à 7H. Circuits de 45KM, 75KM et 115KM. **ENGAGEMENT PAYÉ PAR LE CLUB**

SAM 21 JUIN : **77. Brevet Audax 200KM.** Départ Gymnase Guy Chavanne 77200 Torcy de 06H00 à 07H00. Challenge des parcours Francilliens.

93. Montfermeil-Château-Thierry-Montfermeil. Salle Baden Powell rue de la Tuilerie 93370 Montfermeil de 06H30 à 08H00 200KM.

DIM 22 JUIN : **93. Rallye Cosette.** Départ 7H00 quai de l'Argonne ou rendez-vous salle Baden Powell rue de la Tuilerie 93 Montfermeil à 7H00 pour ceux qui veulent faire les grands parcours 40, 70 et 100KM.

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

DIM 29 JUIN : **Sortie amicale.** Départ à 7 heures
Le Perreux, Noisy, Roissy, Ozoir, Chevry, Cossigny, Grisy Suisnes, Cordon, Soignolles, prendre direction Coubert, à droite, passer le pont direction Solers, à droite dans la côte, Barneau, Champdeuil, Grisenoy, Fouju, Blandy les Tours, Champeaux, Andrezel, Verneuil l'Etang, **Chaumes**, Châtres, Villé, Favières, Jossigny, Guermantes, Chelles, Le Perreux (env **106KM**)

ATTENTION CHANGEMENT PAR RAPPORT AUX ANCIENS PROGRAMMES : POUR LES RALLYES NECESSITANT UN DEPLACEMENT, NOUS AVONS FIXÉ UNE HEURE DE RENDEZ-VOUS SUR PLACE (DÉPART UNE DEMI-HEURE APRES). CELA NE DOIT PAS VOUS EMPECHER DE VOUS TELEPHONER POUR ORGANISER CE TYPE DE DEPLACEMENT. MAIS ESSAYEZ DE RESPECTER LE CRENEAU HORAIRE POUR PERMETTRE AUX RETARDATAIRES, ETOURDIS OU AUTRES DE SE JOINDRE A VOUS POUR EFFECTUER LA RANDONNEE.



COMPTE-RENDU DES REUNIONS DU BUREAU

- Effectif : nous sommes 73 licenciés plus 5 adhérents.
- Nous étions 58 à l'assemblée générale. Vous trouverez l'organisation du bureau pour cette année 2003 ci dessous.
- Jean Pierre Leconte se propose pour organiser la sortie des 2 jours. Il propose la date du 14 et 15 juin
- André Jouve organise la sortie sur une semaine en Ardèche du 19 mai au 26 mai.
- Pour le changement des maillots, il est décidé d'interroger les acébéistes par un questionnaire joint au prochain bulletin
- Changement de salle de départ pour les Boucles de l'Est, la salle Yvette Maillard étant indisponible. Après de multiples échanges, André réussit à obtenir la salle du TC du Perreux au 94 quai d'Artois après le pont de Bry.
- Il est décidé de payer les engagements des participants sur 5 rallyes. Les randonnées retenues seront indiquées sur le calendrier des parcours.
- Il est prévu de payer les inscriptions des participants au prochain Paris Brest Paris que les personnes soient licenciées ou adhérentes (la somme perçue par le club étant identique).
- La participation aux deux jours sera revue à la hausse

BUREAU DE L'ACBE 2003

Président	André JOUVE	0143244517
Vice-Président	Jean-Pierre LECONTE	0148791921
Secrétaire	Joël MEGARD	0143241296
Secrétaire Adjoint	Michel GROUSSET	0148725223
Trésorier	Jacques GARNIER	0148813835
Trésorier Adjoint	Gérard DILIS	0143087995
Délégué Sécurité	Christian PALLANDRE	0148712594
Relation Extérieure et Municipalité	Christian PALLANDRE	
	Jean CASSE	0149629015
Parcours	Claude BERTHIER	0143084006
Randonnées Permanentes	Joël PIGEARD	0148753000
Vêtements Club	Christian PALLANDRE	
Randonnée Pédestre	Bernard COULVIER	0148435875
Internet et Photos	Michel GROUSSET	
Autres Membres	Alain CONTINSOUZAS	0143091667
	Etienne BOUR	0148726067
	Jean-Pierre LEHUEDE	0148756920
	Stéphane TRASSARD	0149441224
	Edouardo SOARES	0140710637
Commissaires aux Comptes	Charles LESUEUR	0143243867
	Lucien PAGANINI	0148724245

Entendu dans le peloton de l'ACBE, lors d'une sortie amicale de début de saison at alors qu'il y avait une légère montée, toujours difficile, car il faut effacer les agapes de l'hiver, retrouver le coup de pédale : « j'ai acheté un Lapierre, mais le vendeur à du se planter, c'est un Menhir qu'il m'a vendu ».

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



Pour ce repas traditionnel à l'ACBE, nous nous sommes retrouvés 44 le samedi 18 janvier à 20 heures au restaurant le Martin Pêcheur à Neuilly sur Marne. Très beau cadre, bonne cuisine et toujours une ambiance très chaleureuse. Merci à Gérard DILIS qui s'est chargé de trouver ce restaurant... et je pense que nous y reviendrons l'année prochaine.... Encore plus nombreux !

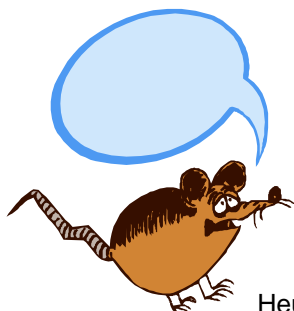
Sécurité : selon une étude récente, 9 000 vieillards décèdent chaque année en tombant de leur hauteur. Un nombre impressionnant, comparé aux 7 200 victimes d'accidents de la route. Pourtant, si un arsenal répressif gigantesque est déployé à l'encontre des automobilistes, motards et cyclistes, il n'en est rien en revanche pour nos chères petites têtes blanches et fripées. Halte à la barbarie ! Il faut au plus vite installer des mouchards aux déambulateurs, créer une police réservée aux plus de 80 ans, interdire le regroupement de retraités devant les hospices et naturellement, punir de prison papys et mamies surpris marchant à plus de 2km/h

Bienvenue dans notre club aux nouveaux arrivants :

Barbotte Anselme, Baubet Claude, Cannet Colette et Daniel, Lickel Christian, Pallandre Benjamin,



Sachons les accueillir et permettre leur intégration au sein de notre amicale etsurtout un conseil à ces nouveaux adhérents. Au début, ayez du mal à suivre, faites vous attendre, puis petit à petit prenez les roues, et enfin passez devant. Cela permettra aux acébéistes de dire : « grâce à nous, ils ont progressé, ils peuvent nous lâcher ! » , car si dès le début vous nous montrez votre roue arrière, nous allons être vexés !!!



SOURIS CADETTE

C'est l'histoire de *Souris cadette*.

Heureuse et valeureuse elle sort une ou deux fois par semaine dans la plaine.

Bien entendu ses parents, ses amis, lui ont parlé des dangers de sa route, les grands arbres, les oiseaux de nuit, les aléas du chemin.

Rien de tout cela ne lui est étranger, à *Souris cadette*, elle sait comme les autres vivre sa vie, échapper au mauvais destin.

Avec son amie la chèvre, avec sa camarade la belette, avec chère et tendre marmotte elle s'est réveillée de bon matin pour partir, en rang d'indien, sur la route qu'elle connaît bien, à l'est de leurs tanières.

Sans doute sait-elle qu'on ne se jette pas dans le vide, que l'on ne ferme pas les yeux pour marcher, que l'on ne se précipite pas dans la gueule du renard. Elle a de l'expérience.

Ce jour-ci elle est particulièrement enjouée, au lendemain d'une grande soirée de banquet des souris de l'Amicale Certaine du Bon Esprit. Elle a du mal sans doute à imaginer qu'elle puisse réveiller *gros chat tricolore* qui, assoupi comme toujours, doit dormir à la croisée des routes.

Souris cadette est confiante, *gros chat tricolore* elle le connaît, elle l'a de nombreuses fois croisé lorsqu'il dort. Tout juste crie t-elle « C'est Bon ! » à ses petits amis, au moment où elle l'aperçoit dormant au bord de la route et alors toute la petite bande s'engouffre de même chacun criant « C'est Bon ! » pour avertir le suivant.

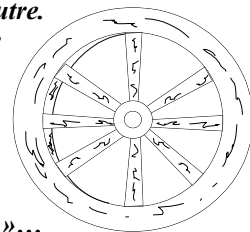
Mais ce matin *gros chat tricolore* ne dort que de l'œil où il ne regarde pas *Souris cadette*. De l'autre il l'aperçoit, lui qui a un si beau pelage vert, rouge et orange dont les teintes s'éclairent successivement sous les reflets de la lumière. Lorsqu'il se détend il ressemble au trait d'une arbalète.

***Souris cadette* regrette déjà d'avoir enfreint la règle convenue, celle qui oblige à s'arrêter devant *gros chat tricolore* lorsque son pelage, sous le coup du soleil, prend cette redoutable couleur rouge qui signifie sa colère. L'enfreindre c'est prendre le risque maximum pour *Souris Cadette*.**

S'en sortira t-elle ?

Christian Pallandre

En 1898, Monsieur SACHS invente la Roue Libre. La roue libre n'oblige plus le cycliste à pédaler en permanence, y compris dans les descentes : la roue arrière est entraînée par le pédalier mais ne peut plus entraîner celui-ci. Le pignon denté est fixé à la roue arrière par l'intermédiaire d'une roue à rochets ; l'axe de la roue comporte lui des Cliquets rendant la roue libre en rotation dans un sens et fixe dans l'autre. Commentaire d'Henri Desgrange en 1912, commentant l'étape Chamonix Grenoble remportée par Eugène Christophe : « Et je crois que la grande coupable est en réalité la roue libre. J'estime que sur 379km que comportait l'étape, les coureurs en ont à peine fait la moitié en appuyant sur les pédales, tout le reste fut fait en roue libre. Derrière l'homme qui se dévoue pour assurer le train, tous nos gaillards s'installent comme dans un fauteuil, prennent la roue libre ; ils sont en quelque sorte aspirés et couvrent des distances fantastiques sans aucune fatigue... le règlement de 1913 prévoira le droit de supprimer la roue libre dans certaine étapes »...





SOIGNER LE CORPS, CULTIVER L'ESPRIT. DÉCOUVERTES EN VRAC ... ET A VÉLO

En cure thermale à Dax, pour adoucir quelques douleurs, je profite des après-midi libres pour pratiquer le tourisme à vélo dans les Landes. C'est d'abord les pins à perte de vue, mais aussi de petites routes forestières, pas toujours très plates, mais ce qui est sûr, très étroites et calmes. Pas de circulation, des habitations très disséminées, de grands espaces de nature. « Tiens, un chevreuil en bordure de fossé ». Je m'arrête pour l'observer. Il me sent et s'éloigne tranquillement.

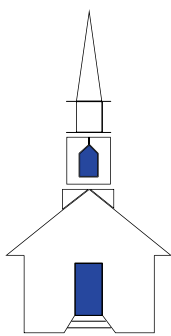


Quelques villages, dont le style des maisons est bien connu, mais ce qui l'est moins, ce sont ces deux petites églises aux clochers fortifiés, à Saint Yaguen, et à l'entrée de Tartas, à 30 km à l'Est de Dax.

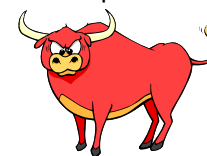
Les Landes et les pins, c'est une ambiance, pas monotone du tout.

On y respire, on baigne physiquement dans la nature avec ses bruits desuets, ses silences. Je prends le temps d'écouter, de sentir, de voir, de rêver. Côté Ouest, la mer, les étangs. En contournant celui de Soustons, j'ai roulé sur les « chemin du Lac », côté Ouest, au départ du village de Azur. J'ai l'impression de pénétrer dans des lieux rarement fréquentés, éloignés de tout. Après 6km sur cette route étroite, dans un coude, une barrière, un gendarme ! ... c'est Latché, résidence dite secondaire d'un illustre homme politique. La maison est invisible de la route, l'accès est interdit. L'arrêt est déconseillé, voire interdit, la maréchaussée l'indiquant aimablement mais clairement. J'ai quand même pu échanger quelques phrases avec le planton de service sur la beauté et le calme des lieux.

En un autre lieu, près de Laluque, découverte d'une nouvelle méthode de gemmage. La pratique traditionnelle est abandonnée depuis de nombreuses années. Concurrence des produits de synthèse oblige. Mais un retour au naturel semble réapparaître. Donc gemmage nouvelle méthode, testée depuis peu : à l'aide d'une grosse perceuse, forage de l'écorce de pin, où une fraise de 80 millimètres environ de diamètre, creuse sur une profondeur de 20 millimètres. Pose d'un collecteur en PVC transparent ajusté dans ce trou. Ce collecteur, gros comme le poing, se termine en entonnoir. Une solide poche en plastique est fixé sur ce bloc, et la résine s'y écoule. Gain de temps certainement, mais où est le charme du geste à l'aide de l'outil, et de l'écoulement visible dans le godet en terre cuite !...



Plus au Sud, Abbayes de Sordes, d'Arthous (belle abside romane). Plus Sud encore, vers le Béarn, l'Hôpital St Blaise, dont il ne reste que l'église fortifiée, mais quelle beauté, sobre et solide : halte sur le chemin de St Jacques de Compostelle. Cette région est très vallonnée, et les routes ne contournent pas les reliefs, c'est le moins qu'on puisse dire... Au Sud-Est, la Chalosse n'est pas en reste pour les bosses. Région du fois gras, des courses de vaches landaises (elles ne souffrent pas, ne sont pas mises à mort, ni brutalisées). Les gros mangeurs, cyclos ou autres, auront du mal à absorber tout le repas servi en ferme auberge. C'est solide et gargantuesque. On peut juger des résultats en côtoyant les « régionaux », grands, charpentés, aux voix de stentors.



Il faut aussi parler de l'Adour, fleuve assez capricieux, sortant souvent de son lit. Il reçoit, entre autres, le gave de Pau, le gave d'Oloron (gave=torrent), nom bien porté par ces deux affluents.

Il y a tout à voir, on pourrait écrire un livre. Allez passer une ou deux semaines dans le Sud-Ouest. Au plaisir du vélo, ajoutez la découverte d'une joie de vivre, d'un langage aussi : voir et écouter les joueurs de pétanques au parc des Arènes à Dax, ou assister à la feria au mois d'Août...

Beaucoup de kilomètres parcourus, mais l'essentiel n'est-il pas ailleurs que dans ces tours de roues ?

Bernard COULVIER

Double crevaisson pour l'ami Jean Pierre Le Huédé ce dimanche 9 février, à quelques jours de son anniversaire (45 ans) et à chaque fois secouru par le Président. Silex quand tu nous tient (crevaisson de même pour le même JPLH le jeudi précédent). De plus il a dû ramener par la suite à bon port un de nos ACBéiste trop fatigué pour se souvenir de son nom qu'il a soigneusement caché aux rédacteurs du Bulletin. «Manger avant d'avoir faim, boire avant d'avoir soif et s'arrêter avant d'avoir mal» belle devise et bon début de programme pour Paris Brest 2003. Christian P.



PARIS BREST PARIS

Le 18 Août prochain plus de 3 000 cyclos s'élanceront pour accomplir ce sommet du cyclotourisme qu'est le PARIS-BREST-PARIS.

Vous trouverez ci-joint un excellent article de CYCLO PASSION pour réussir cette randonnée hors norme à l'issue de laquelle vous ressortirez forcément différent : « Un homme qui a fait Paris Brest Paris, au moins dans sa vie, ne sera plus jamais le même ».

Vous avez le PBP dans la tête, vous y pensez tout le temps, vous avez acquis du foncier cet hiver, alors, lancez-vous ! et cochez les dates des Brevets Randonneurs Mondiaux. A partir du 300km, inscrivez-vous aux premiers, car n'oubliez pas qu'un échec est toujours possible (temps, casse machine...) et ainsi cela vous laissera le temps d'en faire un deuxième (et non pas deux 400km etc...)

Joël M.

LE VELO AUTREMENT

Le samedi 15 mars, à partir de 11 heures, allez au 18^{ème} festival du voyage à vélo à la Bourse du Travail à Saint Denis (Porte de Paris métro Saint Denis). Vous pourrez assister à de magnifiques diaporamas commentés par ces voyageurs .. d'un autre monde (de la Suisse au sous continent indien, un tour du monde de 7 ans, Islande en famille...). Vous rêverez et ne le regretterez pas. De nombreux stands vous permettront de côtoyer ces voyageurs et d'échanger avec eux...

*En 1911, pour la première fois, le Tour de France franchit les cols des Alpes et à cette occasion, le stéphanois Panel expérimente un changement de vitesse par dérailleur. Celui-ci, inventé quelques années auparavant, fut ensuite interdit par Henri Desgrange sur le Tour jusqu'à 1937.
Le dérailleur à baguette vit le jour en 1933 grâce aux travaux de CAMPAGNOLO.*

Je ne suis malheureusement pas un exemple au niveau de la sécurité. Suite à des remarques « désobligeantes »..... mais parfaitement justifiées d'un certain nombre d'entre vous, j'ai décidé de me replonger dans le code de la route et réapprendre les panneaux de circulation. Vous verrez en dernière page le résultat de mes lectures (moto journal.. une excellente revue) et vous verrez que je vais progresser !

Moralité : sortez couvert... et casqué !!!! Joël M.



Sortie arrosée le 29 décembre dernier non pas des multitudes abus de la Trêve des Confiseurs mais on a rarement vu de mémoire d'ACBéiste une telle bruine grêluse se transformant grave en pluie corrigée des variations saisonnières. Le bureau examinera la nécessité de doubler la valeur du nombre de kilomètres abattus ce jour pour sacrifier à Saint Bicycle qui comme chacun sait, patron des cyclotouristes, n'arrive pas à s'entendre avec Saint Médard, patron des parapluies. Christian P.



GESTION DE L'ÉQUIPEMENT

C'est Christian Pallandre qui a la lourde tâche de succéder à Gérard Dilis pour la charge de la vente des maillots, coupe vents, socquettes et autres marques d'adhésion à notre Club bien aimé. Comme nous nous réunirons le vendredi 28 février prochain, Christian s'est porté volontaire pour amener (s'il y pense) un échantillon du matériel vert et jaune. Il se tient à votre disposition amis et amies pour les essayages, le trésorier quant à lui, âme sans cœur, acceptant les dons correspondants.

Maillots :

- ⇒ Maillots à manches courtes anciens modèles au prix de 34€ (4 de taille 5)
- ⇒ Maillots à manches courtes nouveaux modèles au prix de 36€ (1 de taille 1, 2 de taille 2, 4 de taille 3, 4 de taille 4, 5 de taille 5, 3 de taille 6)
- ⇒ Maillots à manches longues anciens modèles au prix de 36€ (1 de taille 3, 1 de taille 4, 2 de taille 6)
- ⇒ Maillots à manches longues nouveaux modèles au prix de 37.80€ (1 de taille 3, 3 de taille 4, 3 de taille 5, 3 de taille 6, 2 de taille 7)

Coupe-vent Gamex au prix de 33€ (1 de taille 1, 2 de taille 2, 5 de taille 3, 5 de taille 4, 5 de taille 5, 1 de taille 6, 2 de taille 7)

Coupe-vent Blouson Sublime au prix de 45€ (1 de taille 5, 2 de taille 6, 1 de taille 7)

Gants anciens modèles au prix de 7.62€ (2 de taille M, 1 de taille S)

Gants nouveaux modèles au prix de 10.40€ (12 de taille XL, 14 de taille M, 7 de taille M, 2 de taille S)

Socquettes au prix de 1.50€ (183 paires de taille 43/46, 17 paires de taille 39/42, 70 paires de taille 35/38)

Polaires au prix de 61€ (1 de taille 4, 1 de taille 5, 1 de taille 6)

Casquettes au prix de 3€ (41)

Contactez Christian PALLANDRE au 0 48 71 25 94. 5 rue de l'Armistice 94130 Nogent-sur-Marne
E.Mail christian.pallandre@wanadoo.fr

Pierre Brambilla, ce fut un coureur de féroce énergie qui marchait à l'autosancion, si l'on peut dire : « Avance, carcasse ! » Il se frappait sur les cuisses, il se giflait et demandait à Paul Giguet, son meilleur copain, de le gifler pour le « réveiller ». Il versait le contenu de son bidon sur la route « pour se punir »... et deux kilomètres plus loin faisait la canette « pour se rebéqueter »... « La Brambille » fut un coureur de légende à la fois terrifiant et sublime.

-Est-il vrai, Brambille, qu'après avoir perdu le Tour de France 1947 tu as enterré ton vélo au fond de ton jardin ? le taquine un jour André Brulé au départ d'une étape.

Gargouillis indistinct. Pierre n'aimait guère que l'on évoque ce Tour 1947 de triste mémoire pour lui puisqu'il le perdit le dernier jour.

-Est-ce vrai ? Pourquoi as-tu fait ça ? insiste Brulé.

« La Brambille » comprend qu'il sera harcelé tant qu'il n'aura pas donné une réponse.

-Le vélo avait des jantes en bois, lâche-t-il enfin et je voulais faire pousser des peupliers au fond de mon jardin.

-Heureusement que ce n'est pas topette que tu as enterrée, rigole Brulé, c'est une pharmacie qui aurait poussé !



LA PRUDENCE, C'EST LA SECURITÉ QUI AVANCE

Porter un casque, c'est utile, certes ! mais ce n'est pas une assurance tout risque. Si certains points jugés dangereux ont été aménagés, matérialisés, l'on souhaite que ces améliorations ne conduisent pas les cyclotouristes à adopter des comportements de compensation, en général plus risqués.

Aux endroits perçus comme dangereux, les cyclos sont sur leurs gardes, ralentissent. Les vrais points noirs sont ailleurs, là où les cyclos ne les soupçonnent pas : un virage anodin ou un carrefour bien dégagé.

La sécurité, c'est notre affaire à tous, améliorons l'ambiance sur la route !

COMMUNIQUER :

Signaler ses intentions est la moindre des politesses.

- ⇒ Tendre les bras suffisamment tôt avant de bifurquer pour que les cyclos suivants puissent prendre leurs distances, ralentir pour n'avoir pas à freiner au dernier moment .
- ⇒ Si vous êtes témoins d'une chute, criez fort pour prévenir les suivants.
- ⇒ Si vous êtes victime d'une crevaison, levez les bras pour alerter vos pairs de votre arrêt inopiné.

ETRE TOLERANT :

Le cyclo qui musarde dans une montée, l'étonné qui déboîte sans prévenir, ce pourrait être vous. Le coup de gueule nerveux, le bras d'honneur, c'est un peu de son manque de sang froid qu'on communique aux autres.

Insistons sur le respect d'autrui, la tolérance, l'indulgence pour l'erreur, l'humilité face au risque, pour que le risque ne soit plus « constant ».

Ne vous laissez pas surprendre sur la route par ces petits incidents qui assombrissent le joie de l'évasion.

DONNER L'EXEMPLE :

Une conduite de façon calme est imitée par les suivants. Les bons comportements sont contagieux. Les mauvais aussi.

NE PAS RALENTIR LES AUTRES :

On peut rouler lentement sans gêner. Il suffit de serrer à droite pour faciliter le dépassement, d'indiquer que la voie est libre.

NE PAS COLLER AUX CYCLOS PLUS LENTS :

Ils n'iront pas plus vite pour autant et ça les stresse. C'est la porte ouverte à l'erreur de pilotage.

TOUTE SAGESSE SE RÉSUME EN UN MOT : LA VIE

Bonne route à tous !

Joël PIGEARD

N'OUBLIEZ PAS !

Dimanche 11 mai : Organisation de la Perreuxienne : appel à tous les volontaires.



Samedi 14 et dimanche 15 juin : Séjour du club sur 2 jours : pensez à vous inscrire avant le 1^{er} mai auprès de Jean-Pierre LECONTE.

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

VOLONTAIRES POUR ORGANISER LA PERREUXIENNE

Nous cherchons des volontaires pour organiser la Perreuxienne week-end du 11/12 mai.

Si vous êtes volontaire, veuillez nous retourner cette page après l'avoir complétée :

Nom :

Prénom :

Téléphone :

Je suis volontaire pour :

⇒ Le fléchage (normalement le samedi) :

OUI

NON

⇒ La tenue d'un contrôle :

OUI

NON

⇒ L'organisation à la salle :

OUI

NON

⇒ Autres :

OUI

NON

Réponse avant fin avril

à André JOUVE 1 rue du Bois 94120 FONTENAY SOUS BOIS
Tél 01 43 24 45 17

Nous comptons sur une implication massive de tous.

MAILLOTS

DEVONS NOUS CHANGER LE DESSIN ET/OU LA COULEUR DE NOS MAILLOTS ?

Le bureau désire consulter l'ensemble des licenciés et des adhérents pour juger de l'opportunité de changer nos maillots.

Nous vous demandons de compléter le questionnaire ci-après et de renvoyer cette feuille à Christian PALLANDRE 5 rue de l'Armistice 94130 Nogent-sur-Marne (E.Mail christian.pallandre@wanadoo.fr).

Je souhaite que le club change le maillot du club :

OUI

NON

Si oui :

Je souhaite que le club change le dessin du maillot :

OUI

NON

Je souhaite que le club change les couleurs du club :

OUI

NON

Barrer la mention inutile.... Ou entourer la bonne réponse

Réponse avant le 31 mars 2003

à Christian PALLANDRE 5 rue de l'Armistice 94130 Nogent-sur-Marne

Nous comptons sur une implication massive de tous.