

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 ».**

Editorial



Amis ACBEistes,

Avant tout, merci de m'accorder votre confiance comme président de l'ACBE ! Certes, vous n'aviez pas beaucoup le choix ... mais pour moi, c'en est vraiment un et je suis heureux de ce début de présidence. Votre soutien est précieux. Vos paroles et vos actions comptent.

Je l'ai dit à la réunion du 9 janvier, mon objectif premier est que chacun puisse se faire plaisir dans la pratique de son cyclotourisme. Soyons actifs et généreux, et partageons notre plaisir !

Car l'ACBE est un grand club, à la fois vénérable et dynamique ! Je m'en rends compte de plus en plus en fréquentant réunions et remises de récompenses : Il y a toujours un mot gentil ou admiratif, un souvenir exprimé, ... en faveur de l'ACBE.

Exprimez vos objectifs personnels, petits ou grands ! Invitez d'autres à se joindre à vous ! Selon votre envie, construisez et faites vivre un groupe au rythme paisible pour des sorties amicales, faites Bordeaux-Paris ou Paris-Roubaix, agissez pour la réussite des « Boucles de l'Est » ... tout ça construit l'ACBE !

S'il vous plaît, essayez d'écrire quelques mots pour le bulletin, montrez des photos à une réunion, ... Dire et partager ce que vous faites est important. On fera tout ce qu'on peut pour ça dans les réunions, les bulletins, ... et pour vous aider par la technique si besoin.

Je suis pour le moins optimiste car nous avons de grandes ressources. Par exemple, la mobilisation du 1 février a été exemplaire. Sauf erreur, nous étions 51 au départ, invités et Claude M. compris !!! Vous avez montré à nos élus un beau visage de l'ACBE, dynamique, accueillant, diversifié. Merci et BRAVO !

Je sais que nous serons nombreux pour tout ce que le programme vous propose ... et pourquoi pas ailleurs !

Bonne route !

Michel

PROGRAMME DES SORTIES DU 1er MARS AU 30 MAI 2004

VEN 5 MARS : *A 20H45, Salle Yvette Maillard, réunion des membres du Bureau ouverte à tous.*

SAM 6 MARS : Randonnée de l'assemblée générale de la Ligue Ile de France au collège Jean LOLIVE 34 rue CARTIER-BRESSON 93500 PANTIN. Rendez-vous de 8H à 9H. 55KM ou 30KM. Possibilité de déjeuner sur place avant l'assemblée Générale à 14H

DIM 7 MARS : **94. Les Boucles de L'Est.** Salle Yvette MAILLARD Quai de l'Argonne Le Perreux de 7H30 à 9H00. 50, 80 et 100KM.

DIM 14 MARS : **Sortie amicale.** Départ 8 heures
Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Nantouillet, Thieux, Villeneuve sous Dammartin, Moussy le Vieux, Moussy le Neuf, Othis par Beaumarchais, **Dammartin en Goële**, St Mard, Montgé en Goële, Juilly, Thieux, Compans, Claye Souilly, Villevaudé, Le Perreux (env. **85KM**)

SAM 20 MARS : **78. Brevet randonneurs Mondiaux 200KM.** Salle Alain POUGAULT Stade de Porchefontaine 53 rue Rémont 78000 VERSAILLES de 7H00 à 8H00.

DIM 21 MARS : **Sortie amicale.** Départ 8 heures
Le Perreux, Pont de Bry, Villiers, Malnoue, Roissy, Pontcarré, Favières, Tournan, Châtres, Fontenay-Trésigny, Château du Vivier, Forest, **Liverdy**, Presles, Gretz, Ozoir, Roissy, Pontault-Combault, Malnoue, Noisy, Le Perreux (env. **85KM**)

SAM 27 MARS : **92. Boulogne/Châteauneuf-en-Thymerais/Boulogne** 11 rue de Clamart 92 Boulogne Billancourt de 6H30 à 8H. 220KM



77. Brevet randonneurs Mondiaux 200KM. Salle Jean Hallais, place Mattéoli 77 Champs sur Marne de 7H00 à 8H00.

ATTENTION CHANGEMENT D'HEURE

DIM 28 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

MER 31 MARS: **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 2 AVRIL : *A 20H45, Salle Yvette Maillard, réunion des membres du Bureau ouverte à tous.*

DIM 4 AVRIL : **94. La Plesséenne.** 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.
ENGAGEMENT PAYÉ PAR LE CLUB

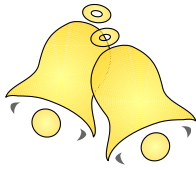
VEN 9 AU DIM 11 AVRIL :

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



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 11 AVRIL :



Sortie amicale. Départ 7 heures 30
Le Perreux, Pont de Bry, Villiers, Le Plessis Trévisé, Pontault Combault, Roissy, Pontcarré, Favières, Tournan, Châtres, Fontenay-Trésigny, Forest, **Ozouer le Voulgis**, Courquetaine, Villepatour, Presles, Gretz, Ozoir, Roissy, Pontault Combault, Malnoue, Champs sur Marne, Le Perreux (env. **90KM**)
Boucle supplémentaire à partir de Vilbert, Courtomer, Chaumes.

LUN 12 AVRIL :

Sortie amicale. Départ 7 heures 30
Le Perreux, Noisy, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Ferrières, Pontcarré, Favières, Tournan, Châtres, Liverdy, Villepatour, Coubert, **Soignolles**, Cordon, Grisy, Chevry-Cossigny, Ozoir, Roissy, Malnoue, Noisy, Le Perreux (env. **90KM**)

MER 14 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. **ENGAGEMENT PAYÉ PAR LE CLUB**

DIM 18 AVRIL :

94. Randonnée Chelloise. Départ 7H30 quai de l'Argonne ou rendez-vous salle Ameller rue Henin 77500 Chelles à 6H30 pour ceux qui veulent faire les grands parcours 42, 72, 100 et 142KM.
ENGAGEMENT PAYÉ PAR LE CLUB

SAM 24 AVRIL :

91. 27^{ème} Mennecy/Montargis/Mennecy. Parc Villeroy 91540 Mennecy de 6H00 à 9H00. 85, 135 et 205KM.

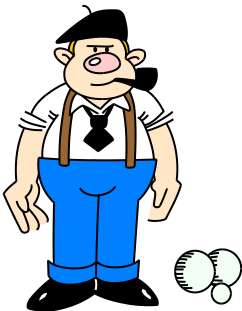
DIM 25 AVRIL :

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.
ENGAGEMENT PAYÉ PAR LE CLUB

77. Brevet randonneurs Mondiaux 300KM. Collège A. Chénier, rue Stéphane Proust EAUBONNE de 4H00 à 5H00.

SAM 1 et DIM 2MAI : Sortie Club ACBE sur 2 jours (lieu à définir).

SAM 1 MAI :



Sortie amicale. Départ à 7 heures
Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, St Mard, Dammartin en Goële, Othis, Ermenonville, **Plailly**, Saint Witz, Vémars, Moussy le Neuf, Moussy le Vieux, Villeneuve sous Dammartin, Thieux, Nantouillet, Saint Mesmes, Messy, Claye Souilly, Annet, Montjay la Tour, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (env. **100KM**)
Boucle supplémentaire à partir d'Ermenonville par Fontaine-Chaalis, Senlis, Mortefontaine

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

DIM 2 MAI :

Sortie amicale. Départ 7 heures
Le Perreux, Pont de Bry, Villiers, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Torcy, Rentilly, Guermantes, Jossigny, Villeneuve Saint Denis, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Monthérand, Guérard, La Celle, **Faremoutiers**, Hautefeuille, Lumigny, Marles, Les Chapelles-Bourbon, Villé, Favières, Jossigny, Guermantes, Gouvernes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. **100KM**)
Boucle supplémentaire à partir de La Celle par Le Charney

94. Brevet du GRAND BI. Centre Hippique des Bagaudes, route des Bruyères Marolle-en-Brie de 6H30 à 9H30 : 145, 95 et 56KM

VEN 7 MAI :

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

- SAM 8 MAI :** **Sortie amicale.** Départ 7 heures
 Le Perreux, Noisy, Malnoue, Roissy, Ozoir, Gretz, Tournan, Châtres, Chaumes, Aubepierre, Mormant, Ferme des Epoisses, Bombon, Saint Méry, Champeaux, Crisenoy, Champdeuil, **Soignolles**, Cordon, Grisy, Chevry-Cossigny, Ozoir, Roissy, Malnoue, Champs, sur Marne, Le Perreux (env. **110KM**)
Boucle supplémentaire à partir de Soignolles par Évry-les-Châteaux, Brie-Comte-Robert, Servon, Forcilles, Férolles.
- DIM 9 MAI :** **Sortie amicale.** Départ 7 heures
 Le Perreux, Champs-sur-Marne, Roissy, Ozoir, Chevry-Cossigny, Grisy, Cordon, Soignolles, Barneau, Champdeuil, Crisenoy, Fouju, Blandy-les-Tours, Champeaux, Andrezel, Verneuil-l'Étang, **Chaumes**, Châtres, Villé, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. **110KM**)
Boucle supplémentaire à partir de Blandy par Chartrettes, Bords de Seine, Le Châtelet-en-Brie
- 94. La Mandrionne.** Départ à la Mairie 94520 Mandres-les-Roses à 6H30.
 Circuits de 25KM, 60KM, 105KM ou 155KM.
ENGAGEMENT PAYÉ PAR LE CLUB
- SAM 15 MAI :** **91.CHEVANNES-SENS-CHEVANNES.** Départ 6H à 8H00, Centre émetteur Chevannes 210KM et 140KM
- DIM 16 MAI :** **Sortie amicale.** Départ à 7 heures
 Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Iverny, Monthyon, Barcy, Varrèdes, Congis, **Lizy-sur-Ourcq**, Trocy, Étrepilly, Marcilly, Saint Soupplets, Montgé-en-Goële, Juilly, Claye-Souilly, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (env. **110KM**)
Boucle supplémentaire à partir de Lizy sur Ourcq par Ocquerre, Marnoue-la-Poterie
- 93. Vélo pour tous Romainville.** Rendez-vous Ecole G. Péri Avenue Paul Vaillant Couturier Romainville à 6H30 . 150, 100 ou 50KM.
ENGAGEMENT PAYÉ PAR LE CLUB
- JEU 20 MAI :** **Sortie amicale.** Départ à 7 heures
 Le Perreux, Chelles, Torcy (haut), Gurmantes, Jossigny, Serris, Dainville, Crécy-la-Chapelle, Serbonne, Monthérand, Guérard (à gauche au stop direction Dammartin), à gauche sous le pont Genevray, Courtry, Lumigny, Marles-en-Brie, **Tournan**, Gretz, Roissy, Malnoue, Noisy, Le Perreux (env. **100KM**)
Boucle supplémentaire à partir de Courtry par Hautefeuille, Les Bordes, Obélisque, Touquin
- DIM 23 MAI :** **Sortie amicale.** Départ à 7 heures
 Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Charny, Villeroy, Chauconin, Penchard, Chambry, Varrèdes, Trilport, Villemareuil, Vaucourtois, Coulommès, Quincy-Voisins, Condé-Ste-Libiaire, **Montry**, Esbly, Coupvray, Chalifert, Jablines, Annet, Montjay-la-Tour, Villevaudé, Le Pin, Courtry, Coubron, Clichy-sous-Bois, Le Perreux (env. **105KM**)
Boucle supplémentaire à partir de Varreddes par Congis, Isles-les-Meldeuses
- SAM 29 MAI :** **78.PARIS VIMOUTIERS LA ROUTE DU CAMENBERT.** Départ 6H à 7H00, Club House du Tennis, rue de Chevreuse MAUREPAS 217KM et 185KM
- DIM 30 MAI :** **Sortie amicale.** Départ à 7 heures
 Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Juilly, Montgé-en-Goële, Saint Soupplets, Forfry, Douy, Fosse-Martin, Nogeon, **Acy-en-Multien**, Réz-Fosse-Martin, Le Bas Bouillancy, Sennevières, Chèvreville, Ognés,

Oissery, Marchémoret, Saint Mard, Juilly, Claye-Souilly, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (env. **105KM**)
Boucle supplémentaire à partir de Fosse Martin par Betz, Villiers Saint Genest

LUN 31 MAI :

Sortie amicale. Départ à 7 heures
 Le Perreux, Noisy, Malnoue, Torcy, Collégien, Ferrières, Pontcarré, Villeneuve-Saint-Denis, Villeneuve-le-Comte, Neufmoutiers, LesChapelles-Bourbon, Marles, Fontenay-Trésigny, Château du Viviers, Forest, Liverdy, **Tournan**, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. **105KM**)
Boucle supplémentaire à partir de Marles en Brie par Lumigny, Rosay-en-Brie, Vilbert

En gras et souligné le lieu de rendez-vous pour le café à mi-parcours

ATTENTION : 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.

Bienvenue dans notre club aux nouveaux arrivants :

FAVREL Michel, MERLIER Christophe, PUYRAUD Guy, SAINT DENIS Philippe, MENDES Luis, SOARES Maria, WEISS Bernard, CAZEMAYOU Michel et BAIRSTOW Neale, NELLO Christian, AUBERGER Alain



Un seul objectif pour vous tous : les 40 ans de club !! Nous vous aiderons pour cela !!

BUREAU DE L'ACBE 2004

Président	Michel GROUSSET	0148725223
Vice-Président	Jean-Pierre LECONTE	0148791921
Secrétaire	Joël MEGARD	0143241296
Trésorier	Jacques GARNIER	0148813835
Délégué Sécurité	Christian PALLANDRE	0148712594
Relation Extérieure et Municipalité	Christian PALLANDRE	0148712594
	Jean CASSE	0149629015
Parcours	Claude BERTHIER	0143084006
Randonnées Permanentes	Joël PIGEARD	0148753000
Vêtements Club	Christian PALLANDRE	0148712594
Randonnée Pédestre	Bernard COULVIER	0148435875
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

COMPTE-RENDU DES REUNIONS DU BUREAU



- Effectif : nous sommes 69 licenciés plus 10 adhérents et 9 nouveaux
- Nous étions très nombreux à l'assemblée générale. Vous trouverez l'organisation du bureau pour cette année 2004 ci dessous. André passe le flambeau à Michel après une présidence où il se donna entièrement à l'ACBE et aux acébéistes, de par son tempérament perfectionniste. Il laisse à Michel un club dynamique, avec un fort taux de renouvellement, le développement des sorties du jeudi, l'organisation du séjour d'une semaine et la défense de l'esprit Cyclo et ...son amour du vélo. Merci aussi à Eliane qui l'a supporté durant cette Présidence.
- Jean Pierre Leconte organisera la sortie des 2 jours. Il propose la date du 1^{er} et 2 Mai certainement en direction du Nord. Départ du Perreux pour permettre de conserver le repas du midi avec les rouleurs du Dimanche.
- André Jouve organise la sortie sur une semaine en Alsace la 2^{ème} semaine de juin.
- L'organisation des Boucles de l'Est est ... « bouclée ». Renouant avec les premières traditions du club, une tombola sera organisée avec, en lot de consolation, la remise d'un bidon ACBE. André se propose de réaliser un film sur cette manifestation.
- Débat passionné sur la signature ou non de la Charte Qualité Ile de France. Notre position est d'avoir plus d'éléments avant de nous engager, tout le monde étant conscient et adhérent aux recommandations décrites, mais voulant connaître les finalités de cette Charte.
- Il sera organisé une séance technique courant mars une fin d'après-midi un samedi
- Des parcours à allure modérée seront organisés. Une chaque mois, avec un capitaine de route. Christian PALLANDRE se charge d'organiser la première sortie.

€uro P'N' : Les ACBEistes ont écrit dans le BLIF !

Le participant portugais a dit :

« Oui c'est ma quatrième €uro P'N', mais à chacune, je trouve que tous les participants de cette très belle épreuve cycliste sont de plus en plus satisfaits : du parcours, de l'organisateur et de son « entourage ».

Merci à toute l'équipe ! J'espère que, pour la prochaine, toute l'Europe sera représentée !
Continue Jean-Claude, merci !

Bravo à nos amis allemands de l'accueil pour cette année 2003.

Eduardo



Quant à lui, le participant autrichien a déclaré :

« Je ne peux pas dire si c'était la plus belle €uro P'N' car c'était pour moi la première. Mais cette randonnée a largement dépassé mes espérances, surtout concernant l'accueil (restaurants, réceptions, ...). Que de sensations en quatre jours !

Il est curieux de partir avec un groupe de 60 personnes, de plusieurs pays, que l'on ne connaît pas. Après les quatre jours, on a lié connaissance : Il y avait des français qui parlaient très bien allemand, des anglais, des italiens, des allemands, un vrai panorama de l'Europe.

La campagne était très belle et la bière très bonne. J'ai revu des lieux que j'avais fréquentés dans ma jeunesse (Kaiserslautern).

Un grand merci aux organisateurs.

Franz



La Ligue ILE de FRANCE édite une revue, **le BLIF**, qui relate les activités des Comités Départementaux et des Clubs et qui contient bien d'autres articles sur la vie de notre activité. Cette revue est particulièrement bien faite et ne coûte que 10€ pour un abonnement d'un an (4 numéros). Si vous vous abonnez, vous aiderez la Ligue à encore améliorer son contenu et sa présentation déjà très belle.

Pour vous abonner envoyer un chèque de 10€ à l'ordre de la LIGUE ILE DE France FFCT à Michel THEVENET, 6 bis rue des Fontaines 93230 ROMAINVILLE en indiquant votre nom, prénom, adresse, club.



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

Pour ce repas traditionnel à l'ACBE, nous nous sommes retrouvés 38 le samedi 17 janvier à 20 heures au restaurant le Martin Pêcheur à Neuilly sur Marne. Beau cadre, cuisine très moyenne et toujours une ambiance très chaleureuse. Pour la première fois, Michel GROUSSET avait amené la sono et de très beaux CD. Nous (je devrais dire la gent féminine) a apprécié les talents de danseur de Gérard (n'est-ce pas Annick, Colette, et les autres, elles aussi avec du talent !). Nous ne reconnaissons pas notre ami Gérard ; sérieux, pas un mot, une technique à couper... l'envie de danser aux autres. Prépare-toi à la vengeance Gérard, car en danseuse dans les bosses, nous te montrerons de nouveaux pas. Nous renouvellerons cette expérience, certainement dans un autre cadre...avec plus de temps de danse, et une meilleure carte !

J'adore mon job

J'adore mon job, j'adore ma paie,
Je l'adore chaque jour de plus en plus,
J'aime mon chef (il est le meilleur)
J'aime son boss et tous les autres cadres

J'adore tellement mon bureau que je déteste le quitter pour prendre des vacances,
J'aime ces vieux meubles gris et monotones qui le composent,
Ces piles de papiers qui s'entassent un peu plus tous les jours,
Mais aussi mon ordinateur, ses logiciels, ses programmes, ses dossiers,



Je les aime tellement que, bien souvent, je les ai serrés entre mes bras

J'aime toutes ces charges de travail, toutes ses corvées,
J'aime assister à toutes ces réunions mortelles,
J'aime tous ces regards de travers, ces railleries, ces critiques, ces moqueries et tous ces snobinards...

Je suis heureux d'être ici, j'ai énormément de chance,
Je suis un esclave totalement épanoui et comblé de bonheur

Merci, merci beaucoup !!!

Discours de Patrick lors de l'anniversaire de notre ami Doudou

Doudou,

Pour les plus anciens, on t'a connu moins vaillant et haletant dans les bosses, parfois même largué par Sylvain, c'est pas peu dire! Tu sortais alors de La Tombe où tu avais fait tes premières armes à VTT. Il t'a fallu de longs mois, une ou deux saisons peut-être, mais pas davantage, pour ranimer des poumons passablement calaminés et parvenir enfin à rallier Le Perreux à nos côtés, dans un état encore présentable. Nos roues, tu t'es mis alors à bien les tenir et on ne t'a plus lâché. Pire, au fil des ans, des longs bouts droits à guerroyer et de mémorables pancartes, c'est nous qui avons commencé à serrer des dents dans ton sillage et frotter pour y trouver quelque abri. Tes mollets, nous avons appris à nos dépens à les connaître mieux que quiconque. Bien malgré nous, nous en avons tous compté les poils un par un, jusqu'à ce que tu te décides enfin à les raser, en sacrifiant ta pilosité toute méditerranéenne sur l'autel d'un remarquable Bordeaux-Paris. Eh oui, le monde est bien cruel! Tu mets une dent de mieux chaque année qui passe quand nous autres sommes plus souvent forcés d'en enlever une. Mais quel est donc ton secret? Porto flip ou Pelforth, nous avons tout essayé et j'en passe, mais en vain.

Tu as rajeuni Doudou, tu n'as plus que cinquante ans et tu es encore plus vert qu'un bon vieux Vinho Verde ou ce fichu maillot de club. Tous se joignent à moi pour te souhaiter un bon anniversaire et t'inviter à nous épauler encore pendant de longues années.

Patrick PIVOTEAU

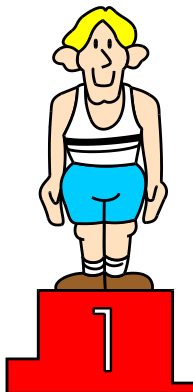


LES RESULTATS 2003

C'est encore Agnès qui réalise une très belle saison avec le Graal du cyclotourisme qu'est son premier Paris Brest Paris. Encore bravo à Agnès !

Kilométrage :

BILDE Agnès :	8 699km
PIGEARD Joël :	8 659 km
SOARES Edouardo :	7 783 km
LEHUEDE Jean-Pierre :	6 991 km
HOUGRON Michel :	6 941km
MÉGARD Joël :	6 659 km
GROUSSET Michel :	6 535km
JOUVE André :	6 010 km
CASSE Jean :	4 955 km
AMOD MOULAN Hervé :	4 782km



Assiduité :

PIGEARD Joël :	86 points
BILDE Agnès :	76 points
JOUVE André :	75 points
HOUGRON Michel :	75 points
SOARES Edouardo :	74 points
LEHUEDE Jean-Pierre :	70 points
GROUSSET Michel :	64 points
CASSE Jean :	59 points
BERTHIER Claude :	56 points
MARTIN Alain :	55 points

Les coupes et récompenses furent attribuées à :

Kilomètres dimanche :	Agnès BILDE, Joël PIGEARD, Edouardo SOARES
Assiduité :	André JOUVE, Michel HOUGRON, Jean-Pierre LEHUEDE
Assiduité jeudi :	Maurice MARTIN, Jean-Pierre BADUEL, Jean-Claude TROBOAS, Jean CASSE, Claude BERTHIER
L'Européenne :	Edouardo SOARES et Franz GREIFENEIDER
Paris Brest Paris :	Agnès BILDE, Hervé AMOD-MOULANT, Gilbert DUSCHESNE, Jean-Pierre LEHUEDE, Joël MÉGARD, Joël PIGEARD, Edouardo SOARES, Michel GROUSSET
Semaine fédérale :	Agnès BILDE, Gérard et Rolande DILIS, Gilles HILLION, Jean-Pierre LECONTE, Jacques NICOL, Michel PETIT, Joël PIGEARD, Jean CASSE, Bernard COULVIER, Gilbert DUCHESNE.
30 ans de club :	Bernadette et Claude DALOIS qui nous quittent pour la Bretagne. Merci à eux deux pour leur participation active et pour tous les kilomètres effectués sous nos couleurs, en solo et en tandem.
40 ans de club :	Jacques NICOL et Jean-Pierre LECONTE. Merci pour leur fidélité à notre club et pour tout ce qu'ils apportent à chacun d'entre nous.
Remerciements :	Alain COUTINSOUZAS pour son dévouement et assistance en tant que pilote lors de notre sortie sur 2 jours.
Reconnaissance pour services rendus :	Gérard DILIS pour tout ce qu'il a fait pour l'ACBE en tant que trésorier et membre très très actif. Nous perdons notre « Picsou », mais aussi Rolande, car tous deux vont rejoindre le pays des troglodytes. Merci à vous deux !



Le nombre de kilomètres parcourus fut de **235 116 km** pour **2 357 sorties**. Nous avons remporté 11 coupes plus le Challenge de CHELLES : Ballades Roisséennes, Souvenir Alfred BOURIOT, Rallye des quatre Boucles, Randonnées Chelloise, Randonnée de la Fête, Randonnée des Vacances, Randonnée Plateau d'Avron, Randonnée Gabinienne, Coupe du CODEP 94 pour les organisations.

Nous avons reçu 38 réponses soit 48% des licenciés. Allez encore un petit effort et nous serons là aussi performants !

Nous avons eu le plaisir d'avoir à notre assemblée générale monsieur le député Maire Gilles CARREZ, le Maire-Adjoint chargé des Sports de la mairie du Perreux Dominique VERGNE.

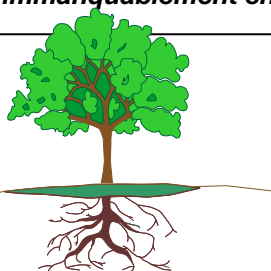
Il tombait une pluie fine et froide d'octobre qui vous laisse sentir que la chaussée sera glissante alors que vous éteignez à peine le buzzer de votre réveil.

Ce matin là, en se regardant dans son miroir, Odile-Épiphanie de la Hûche-Maubüe se trouva laide, moche et grosse au moment précis où elle s'en allait se coiffer de son casque intégral. La glace lui renvoyait une image aussi déprimante que le passage de l'heure d'hiver....

« *Je suis laide, moche et grosse, sanglota-t-elle, j'ai des poches sous les yeux qu'on dirait des capotes de fiacres. J'ai la peau grasse comme une chaîne secondaire et plus de boutons qu'un clavier d'accordéon. Mes cheveux sont si filasses qu'en les perdant dans le lavabo, j'ai l'impression de l'insulter. J'ai les seins qui tombent comme des sacoches cavalières. Ça ne va pas du tout : j'ai besoin d'un compliment !* implora-t-elle en se tournant vers son mari qui lui dit : « *Ta vue est excellente !* »



Accompagnateur : *Parent ou ami, suivant à bord d'une voiture, que l'on délègue pour se faire admirer quand tout va bien, se faire prendre en charge quand tout va mal, mais qui se font inmanquablement engueuler dans les états intermédiaires.*



La préparation du printemps

Noix de Kola : Tonique du muscle cardiaque et stimulant nerveux contenant 1.5% de caféine, 0.02% de théobromine et 1.6% de tanins, la noix de kola joue un rôle déterminant sur la fatigue et l'essoufflement. C'est une plante de choix pour les sportifs avant et pendant l'effort. Elle est conseillée pendant les périodes de fatigue et de déprime.

Le Colostrum : Substance sécrétée par les glandes mammaires en fin de grossesse et pendant les jours qui suivent l'accouchement. Exceptionnel stimulant des défenses naturelles, contenant de nombreuses vitamines, des minéraux, des oligo-éléments, et des acides aminés, le colostrum, par sa richesse participe activement à la croissance et à la régénération des tissus.

L'Arginine : C'est un acide aminé primordial qui intervient dans la formation de l'ADN et de l'ARN. Elle conditionne la recharge cellulaire en énergie, facilite la synthèse des protéines et sert de précurseur à la fabrication naturelle de créatine.

La Vitamine C : Elle est idéale en cas de compétition intense ou de fatigue générale

Le Fer : C'est un oligo-élément le plus présent dans le corps humain. Dans les fatigues importantes et chez les femmes sportives, on constate souvent des carences. Constituant essentiel de l'hémoglobine, il joue un rôle primordial dans le transport de l'oxygène par les globules rouges. Il est indispensable de l'employer en complément de vos repas journaliers pour prévenir les baisses de formes très fréquentes chez les sportifs.

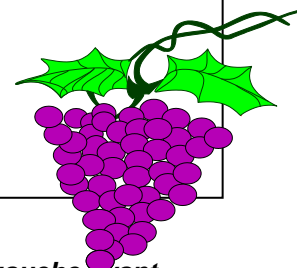
Le lait de jument : Ce sont les peuplades d'Asie qui découvrirent les vertus du lait de leur animal favori. Avec ce lait de jument, ils nourrissaient leurs enfants. C'est le plus proche du lait de femme. Il contient plus de 40 nutriments dont les principaux sont des acides aminés essentiels, des acides gras poly-insaturés, des immunoglobulines, des enzymes naturels et des ferments.

Son action bénéfique s'exerce sur la peau (affection allergique, acné) où il cumule les effets dépuratifs et reconstituants. Il permet de régénérer la flore intestinale et combattre la constipation. C'est aussi un produit de terrain qui agit sur l'état général en cas de stress, fatigue et carences alimentaires.

Ces plantes peuvent être utilisées en cure :

- **Mars :** Gingseng, Spiruline et Surdynamisant sur 3 semaines
- **Avril :** Noix de Kola, Arginine
- **Mai :** Fer

Vous pouvez trouver ces plantes en pharmacie, magasin de diététiques ou Au Tourmalet chez Laurent.



Feux de Carrefour :

Feux rouges : *sorte de signal lumineux invitant le cycliste à regarder à droite et à gauche avant de continuer à foncer*

Feux verts (ou orange) : *même comportement mais avec dispense de regarder à droite et à gauche*

La culture d'entreprise..... pouvant être extrapolé à un club de cyclotourisme

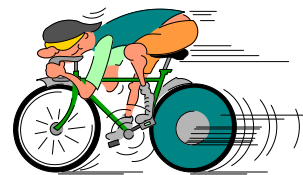
« Mettez 5 chimpanzés dans une chambre.
Accrochez une banane au plafond et mettez une échelle permettant d'accéder à la banane.
Assurez-vous qu'il n'y a pas d'autre moyen d'attraper la banane que d'utiliser l'échelle.
Mettez en place un système qui fait tomber de l'eau très glacée dans toute la chambre (par le plafond bien sur) dès qu'on commence à escalader l'échelle.
Les chimpanzés apprennent vite qu'il ne faut pas escalader l'échelle.
Arrêter le système d'eau glacée, de sorte que l'escalade n'a plus son effet gelé.
Maintenant remplacez l'un des chimpanzés par un nouveau.
Ce dernier va chercher à escalader et sans comprendre pourquoi, se fera tabasser par les autres.
Remplacer encore un des vieux chimpanzés par un nouveau.
Ce dernier se fera encore tabasser, et c'est le chimpanzé N°6 (celui qui a été introduit juste avant) qui tapera le plus fort.
Continuez le processus jusqu'à ce qu'il n'y ait plus que des nouveaux.
Alors, aucun ne cherchera à escalader l'échelle et si jamais y en a un qui pour une raison quelconque ose y penser, il se fait massacrer illico presto par les autres. Le pire, c'est qu'aucun des chimpanzés n'a la moindre idée sur le pourquoi de la chose.
C'est ainsi que le fonctionnement et la culture d'entreprise prennent naissance...



LES GRANDS RENDEZ-VOUS 2004.

Pour tous ces événements, il y aura une équipe de l'ACBE. N'hésitez pas me contacter si vous êtes intéressés, nous pourrions organiser les déplacements. (Joël M. 06 74 53 43 20)

- ⇒ **La Flèche Véloccio** : 9, 10 et 11 AVRIL. Nous devrions avoir une équipe. Pourquoi pas une autre équipe
- ⇒ **Paris Roubaix le 13 juin**
- ⇒ **Bordeaux Paris le 19 et 20 juin** (voir article de Michel)
- ⇒ **La Marmotte le 3 juillet (nous sommes déjà 5)**
- ⇒ **Paris Strasbourg Paris du 14 au 17 juillet**
- ⇒ **Les 2 jours le 1^{er} et 2 mai**
- ⇒ **Le 300KM d'Eaubonne le 25 avril**
- ⇒ **Un 400km préparatoire pour BP** à organiser 1 mois avant Bordeaux Paris (22/23mai ou 29/30 Mai). Pourquoi pas PARIS CAMENBERT et retour le 29/30 MAI)
- ⇒ **Le premier 200KM** (Mennecy Montargis Mennecy (24/04) ou Chevannes Sens Chevannes (15/05))



Bordeaux-Paris Randonneurs – 18 au 20 Juin 2004

Oui, qu'on se le dise, il faut largement penser à Bordeaux-Paris. Vous êtes tentés, vous hésitez, « Ce serait quand même bien ... !!! », ...

Alors commencez à vous préparer ! Et voyez au fur et à mesure ... C'est faisable !!!

La mauvaise nouvelle d'abord, c'est que ça revient cher. Mais il faut le savoir dès le départ ! L'ordre de grandeur est de 300 € tout compris en version randonneur sans assistance (hôtel au départ seulement – pas de frais de voiture d'assistance). Le club participera si on obtient une aide spécifique de la mairie ... sans promesse donc. *(La suite ne concerne pas les randonneurs chevronnés que je n'ai pas la prétention de conseiller)*

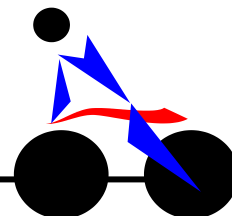
La clé de la réussite, maintenant : Il faut rouler régulièrement, en s'arrêtant le moins possible. En contrepartie, ça ne nécessite pas de rouler vite !

La préparation : Il faut bien sûr accumuler des kilomètres, mais sans trop, avec sérénité. Il faut ensuite jaloner les prochains mois de grandes distances, au moins 200 et 300 km. Pour ceux qui n'ont jamais passé une nuit à vélo, il me semble indispensable de faire un 400 km : Vous goûterez cette ambiance particulière et la lourdeur des paupières qui annonce souvent l'aube.

Regardez bien le programme, réservez le 25 avril pour le 300km de Eaubonne (départ 3 ou 4h00 du matin). Faites au moins un 200 km auparavant ! Il n'y a pas de 400 km cette année dans le coin mais on va inventer quelque chose pour Mai ou Juin !

Il devrait y avoir plusieurs groupes : Des « rapides » et des « moins rapides » en version « randonneur » (en 35h maxi) et peut-être certains le feront-ils en version « cyclotouristes » (sur 3 jours) ? Préparons-nous ensemble pour réussir ensemble !!! Qui vient ?

Michel Grousset





Paris Honfleur le 13

Le 15 décembre 2002, Assemblée générale de l'ACBE ; après les discours officiels les conversations s'animent, un verre à la main pour fêter la saison cyclotouriste passée et celle à venir,

...

Des projets plein la tête, Paris Brest Paris pour certains, Levallois Honfleur pour d'autres,

« Levallois Honfleur, quelle belle randonnée, et superbement organisée,

... il faut qu'on la fasse,

... oui, mais arrivés à Honfleur il faut revenir ..., quelques idées,

... on pourrait louer un autocar,

... ou bien revenir à vélo le lendemain,

... les femmes pourraient venir nous chercher, on mangerait au restaurant le soir tous ensemble avant de repartir, il suffirait de regrouper quelques voitures,

... l'idéal serait un accompagnateur avec voiture »

Courant Avril : « au fait Paris Honfleur, on se décide ? – ben oui, mais faut revenir ... »

Courant juin : « et pour Paris Honfleur, qu'est-ce qu'on fait ? – ? »

Fin août : « et Paris Honfleur, ça intéresse quelqu'un ? – oui mais comment on fait pour revenir, puis faudrait qu'il fasse beau !... »

Et puis tout s'est décidé très vite. Eduardo nous annonce qu'il peut se procurer un camion pour transporter tout le monde et les vélos, il se propose de nous accompagner à Honfleur et nous ramener le soir. Gérard Paris a un copain qui serait intéressé par ce voyage en camion accompagnateur. Les téléphones portables seront très sollicités pendant la semaine précédant la randonnée, et le samedi matin à 5h45 tout le monde est au rendez-vous pour un départ à 6h, Alain, Claude, Frantz, Gérard D, Gérard P, Patrick, et Eddy qui nous accompagne en voiture.

C'est parti pour la traversée de Paris, d'est en ouest, les bords de Marne, la côte Baltard, le bois de Vincennes, la rue de Charonne où le réveil fut brutal pour des centaines de riverains alertés par le « Janvier, Janvier.. » que ne cessait d'hurler Gérard P visiblement marqué par l'organe de Jean Gabin s'adressant à Louis de Funès dans le film La traversée de Paris, puis la rue de Rivoli, les quais rive droite pour arriver près du parc des princes où Eduardo nous attend avec le camion.

Direction Honfleur, il est 7 heures 30, Eddy a pris le volant du camion et nous suit, Eduardo nous guide dans la banlieue Ouest pour rejoindre le parcours officiel. Le temps est frais, nous roulons dans un des poumons de Paris, en longeant l'hippodrome de Longchamp, nous ressentons l'humidité du bois de Boulogne, chacun se pose des questions sur son habillement. La côte de Saint-Cloud arrive à point pour nous réchauffer, elle est montée en douceur, la route est longue.

La police au loin fait la circulation, nous sommes près du golfe de Saint Nom la Bretèche, ce week-end c'est le trophée Lancôme ; plus loin des personnes équipées de vareuses phosphorescentes nous permettent la traversée d'un carrefour sans même ralentir. Ce sont les organisateurs ; nous entrons dans la plage horaire du parcours. Quelques kilomètres après nous apercevons au loin les premiers pelotons multicolores qui serpentent sur la petite route, nous les dépasserons aisément, ce sont de vrais cyclotouristes. Nous passerons le contrôle de Thoiry pour

nous arrêter dans un café de Dammartin en Serves où là nous ferons la connaissance d'accompagnateurs qui attendent leurs protégés. Nous, nous attendons Eddy, il s'est arrêté acheter croissants et pains au chocolat, sympa !



Au moment de repartir, surprise, une roue à plat sur le vélo d'Eduardo, on répare, la chambre à air est jetée négligemment dans le camion, on ne va pas s'embarrasser d'une chambre percée.

La randonnée continue, nous roulons tous les sept en nous relayant régulièrement, nous dépassons de nombreux pelotons partis plus tôt et pour qui la moyenne n'a aucune importance. Nous nous appliquons à prendre des relais sans accélération, enfin on essaie car c'est toujours le sujet de discorde, « pas si vite, n'accélère pas ça sert à rien, tu laisses un trou ! », A ce petit jeu Alain se fait houspiller, il est le plus en forme d'entre nous. Nous passons le contrôle de Glisolles sans nous arrêter, c'est la deuxième étape de la randonnée où l'organisation sert un repas complet, il y a un monde fou, il est difficile de circuler ; se mêlent cyclos et voitures suiveuses, c'est la cohue pour faire la queue et obtenir un sac de victuailles ; nous avons une pensée pour Eddy, à vélo ce n'est pas facile, traverser avec le camion, quelle galère ! Nous décidons de nous arrêter dans un autre village. Nous continuons à notre rythme. Personnellement je saute quelques relais, mes bidons sont vides, je commence à me déshydrater, Doudou me propose son 2^e bidon, il me permettra de rallier notre prochain point de remise en forme. Un groupe de 5 coureurs équipés Profica s'est mis dans nos roues et nous suivra jusqu'à Beaumont le Roger.



Nous y apprécions la gastronomie locale en savourant un sandwich normand, au camembert, nous reprendrons des forces en consommant une bière et nous nous réhydraterons avec une boisson gazeuse ; le patron n'avait visiblement pas prévu tant d'animation dans son café ce jour, d'autant plus que nous ne sommes pas les seuls parmi les cyclos à avoir décidé une halte chez lui, heureusement la boulangerie est à côté, on ne compte pas les allers et retours qu'il y aura fait. Les bidons sont remplis, nous sommes prêts à repartir, nous nous inquiétons pour Eddy, pas de nouvelles et le téléphone portable reste muet, comment aura-t-il traversé Glisolles ?... Si, on a des nouvelles ! il s'est arrêté plusieurs fois aider des cyclos en panne de crevaison et leur proposer la

pompe à bras qui était dans le camion, comparée à ces mini pompes accrochées au cadre du vélo, il n'y a pas photo, on gagne du temps et des forces pour continuer, surtout si c'est Eddy qui pompe. Eddy nous rattrapera quelques kilomètres plus loin, on s'arrêtera sur le bord de la route pour s'assurer qu'il ne regrette pas d'être venu. Il nous distribue quelques barres chocolatées qu'il nous a achetées en cours de route. « alors Eddy c'est pas trop monotone la route ? - pas du tout, dès que je peux aider, je m'arrête, tout à l'heure, j'ai proposé mes services à un père qui se désespérait, il venait de crever 2 fois et n'avait plus de chambre à air, j'ai regardé dans le camion, j'en ai trouvée une et lui ai donné, – mais tu l'as prise où cette chambre ? – elle était bien pliée attachée avec un élastique, sur un sac » On trouve vraiment de tout dans le camion, pauvre cyclo espérons que la malchance l'aura abandonné car la chambre à air à Doudou ne lui sera pas d'un grand secours.

La route continue, Brionne, Appeville, Pont Audemer, la fatigue se fait sentir, le groupe s'étire dans les côtes mais au sommet tout le monde se regroupe et nous reprenons notre rythme. Ça devient de plus en plus dur, les kilomètres accumulés bien sûr, mais aussi le profil de fin de parcours qui devient très accidenté. Passé Conteville enfin la délivrance, une descente où nous pouvons admirer au loin le magnifique pont de Normandie, quelques kilomètres de plat puis c'est l'entrée dans Honfleur. Nous passons par le port où là nous serons bloqués.. par des bateaux. De l'autre côté du pont levant nous apercevons Stéphane et Michel, il se sont organisés pour passer la nuit à Ouistreham. Nous profitons de cet arrêt pour faire une photo et contrôler notre performance au compteur, 237 kilomètres à 30,4 de moyenne, nous sommes satisfaits.



Alain retrouve ses parents qui ont profité de cette journée ensoleillée pour visiter Honfleur, il repartira avec eux en voiture. Eddy également, cela tombe bien car il doit rentrer tôt pour accueillir quelqu'un de sa famille et si l'on se réfère à des précédentes éditions, les retours ne se sont pas toujours passés dans les meilleures conditions, et les meilleurs délais, mais c'est du passé. Au revoir Eddy et merci pour ta gentillesse.



Nous retrouvons le camion pour organiser le retour, attacher les vélos et se confectionner un confort relatif à même le sol.

Puis Frantz nous invite chez lui dans un petit village à une trentaine de kilomètres, à Moyaux ; nous passerons par Beuzeville, où nous profiterons du soleil à la terrasse d'un café en dégustant une bonne bière réparatrice. Nous ferons chez Frantz un brin de toilette et quitterons la tenue cyclo pour une tenue plus acceptable pour le restaurant Le Bras d'Or. Frantz connaît le patron, un collectionneur comme lui, mais d'horloges. L'accueil est sympathique, nous serons pratiquement les seuls clients ce soir. Le repas fut très bon, accompagné de cidre et de la cuvée du patron.

Le voyage du retour se déroulera de la meilleure façon. Pour rompre l'isolement à l'arrière du camion où l'obscurité est totale, et la cuvée du patron faisant son effet, les trois volontaires communiqueront en chantant, avant de finir par s'endormir. Devant nous resterons éveillés pour converser avec le chauffeur.

Arrivés Parc des princes, Gérard P retrouve sa voiture, nous ne traverserons pas Paris d'ouest en est cette fois, Eduardo nous raccompagnera chacun à notre domicile, il fera 3 arrêts pour décharger les vélos avant de revenir à Boulogne.

Levallois Honfleur, quelle belle randonnée, nous l'avons faite cette année 2003. L'année prochaine on s'organisera autrement, restaurant avec les épouses le soir, depuis le temps qu'on le dit, il faudra bien que cela se réalise.

Gérard Delomas

Amis Cyclote, Cyclos,

Tous mes remerciements ! Je suis très touché par la marque de sympathie que vous m'avez témoigné.

Le poste de travail pour ordinateur, l'ouvrage « Histoire du Cyclisme » et les bons d'achats FNAC, furent pour moi une très grande reconnaissance de vous tous. Je suis extrêmement ému, et ne sais que dire ? encore une fois « MERCI à VOUS ».

Si j'ai pu assumer ma mission de Président, je le dois aux membres du bureau et à vous tous. J'ai été très heureux, à la présidence de l'A.C.B.E..J'ai essayé de faire le maximum, bien que ce dernier soit rarement atteint ; et malheureusement je n'ai pu satisfaire tous le monde. J'en suis désolé.

Je vous souhaite à tous une très bonne saison 2004

Sincères amitiés.



André JOUVE

- "L'idée d'une séance technique a été avancée. Elle permettrait à certains d'acquérir des compétences dans le bricolage de leur vélo ...
 - Pour soutenir cette initiative et voir quel écho elle obtient à l'ACBE, une date de principe est fixée au Samedi 20 Mars après-midi. On trouvera bien un gâteau pour notre petit goûter !
 - Reste à savoir où, avec qui, pour quel type de bricolage, ... ???
 - Que les intéressé(e)s se signalent donc, même si cette date ne leur convient pas ... On définira alors les détails ...
- Michel GROUSSET Tél 01 48 72 52 23

N'OUBLIEZ PAS !

Dimanche 7 mars : Organisation les Boucles de l'Est: appel à tous les volontaires.



Samedi et dimanche 1^{er} mai : Séjour du club sur 2 jours : pensez à vous inscrire avant le 1^{er} avril auprès de Jean-Pierre LECONTE et dès maintenant, si vous êtes intéressés, mais sans engagement, prévenez le pour prévoir l'hôtel (01 48 79 19 21).

Une fois par mois, sortie à allure contemplative pour admirer le paysage, visiter des lieux culturels en 3 mots « prendre le temps ». Les personnes intéressées peuvent contacter Christian PALLANDRE (01 48 71 25 94). Pourquoi pas le deuxième dimanche de chaque mois ?

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