

# Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est



## LE PERREUX SUR MARNE



**Rendez-vous : Salle Yvette Maillard, 43 quai d'Argonne, LE PERREUX**  
**Sortie tous les dimanches matin : voir départ sur programme**  
**Tous les jeudis, départ à 13 heures 30 carrefour N34 et N370, « La Charrette ».**

### Editorial



Chers ACBEistes,

**Ah ! Quel repas de fin d'année réussi !!!** Nous étions nombreux, heureux d'être ensemble ! L'ambiance était chaleureuse, portée par la qualité du repas et des lieux, et par l'animation musicale de Luis. C'était une de ces occasions, peu fréquentes, d'être mélangés, au hasard des tables, entre anciens et nouveaux, rapides et moins véloces, plus ou moins assidus aux sorties des dimanches et jeudis ... Nos compagnes étaient nombreuses : Merci pour leur présence, merci pour leur compréhension et même leur soutien à notre pratique sportive. Nous avons déjà dit l'an dernier que la **convivialité** et la **participation du plus grand nombre** étaient des axes forts à poursuivre à l'ACBE. Sans même parcourir un kilomètre à vélo, vous l'avez concrétisé brillamment ce 21 janvier 2005 !

Il ne nous reste plus maintenant qu'à nous mettre en selle pour traduire ces mêmes belles dispositions dans nos activités 2005 !

Comme chaque année, le programme de la saison s'annonce riche et varié. Que chacun y trouve son **plaisir** et les **satisfactions personnelles** qu'il recherche dans le cyclotourisme ! Mais le cyclotourisme est un sport individuel qui se pratique en groupe. Et, à ce titre, un mot est important : **Ouverture** ! Il conditionne notre dynamisme et notre avenir :

- **Ouverture aux activités traditionnelles** : Donnons une belle image de l'ACBE.
  - Participons fortement aux rallyes que nous avons mis à notre programme !
  - Mobilisons-nous pour organiser « Les Boucles de l'Est » et « La Perreuxienne » !
  - Joël et moi rénovons les documents et parcours de nos Randonnées Permanentes.
- **Ouverture aux nouveaux adhérents** : Accueillons-les, faisons connaissance, aidons-les si besoin à « monter en régime » ...
- **Ouverture aux structures et initiatives de la FFCT, Ligue Ile de France et CoDep94** :
  - Nous devrions accueillir l'Assemblée Générale 2006 du CoDep94, en février 2007, à l'occasion des 60 ans de l'ACBE. Je solliciterai la mairie très prochainement. Ce sera une occasion de nous faire connaître.
  - Plusieurs d'entre nous participeront à la Randonnée « Des Sources à la Mer » dans le cadre du « Festival de l'Oh ».
  - Il nous faut un Délégué Sécurité Club (DSCL) ! (démarche sécurité FFCT)
- **Ouverture aussi au niveau local perreuxien**. Lors de la dernière réunion club, j'ai apprécié notre débat sur un groupe d'initiation : chacun en comprend l'intérêt pour l'ACBE mais il faut trouver la bonne façon de démarrer. Et d'autres idées germent ...

**Convivialité, plaisir, ouverture aux autres** : c'est donc ce que je vous souhaite tout particulièrement pour cette nouvelle saison !

Bonne route !

Michel

## PROGRAMME DES SORTIES DU 1<sup>er</sup> MARS AU 30 JUIN 2005

**DIM 6 MARS :** **77. Ballades Roisséennes.** Rdv à 8h00 Quai d'Argonne ou à partir de 7h00 pour les grands parcours au gymnase des Sapins, rue Lapérouse, 77 Roissy-en-Brie. 45, 65, 95 km. **ENGAGEMENT PAYÉ PAR LE CLUB**

**VEN 11 MARS :** **A 20h45, Salle Yvette Maillard, réunion Club ouverte à tous.**

**DIM 13 MARS :** **94. Les Boucles de L'Est.** Salle Yvette MAILLARD, Quai d'Argonne, Le Perreux de 7h30 à 9h00. 50, 80 et 100 km

**DIM 20 MARS :** **77. Randonnée de Torcy.** Rdv à 8h00 Quai d'Argonne ou à partir de 6h30 pour les grands parcours à la Maison des Fêtes Familiales, rue Jean Moulin, 77 Torcy. 45, 80, 100, 120 km. **ENGAGEMENT PAYÉ PAR LE CLUB**

**VEN 25 AU DIM 28 MARS :**

**Flèche Vélocio.** Départ au choix des participants. Arrivée à la concentration Pâques en Provence à ISTRES. 360 km au minimum en 24 heures.

**SAM 26 MARS :** **92. Boulogne/Châteauneuf-en-Thymerais/Boulogne.** 11, rue de Clamart, 92 Boulogne-Billancourt, de 6h30 à 8h00. 110 km ou 220 km.  
**ATTENTION AU CHANGEMENT D'HEURE**



**DIM 27 MARS :** **Sortie amicale.** Départ à 8h00  
Le Perreux, Pont de Bry, Villiers, Malnoue, Roissy, Pontcarré, Favières, Tournan, Châtres, Fontenay-Trésigny, Château Royal du Vivier, Forest, **Liverdy**, Presles, Gretz, Ozoir, Roissy, Pontault-Combault, Malnoue, Noisy, Le Perreux (env. 85 km).



**91. Brevet Randonneurs Mondiaux 200KM.** Salle A. Frank, rue Daniel Mayer, 91-Longjumeau, de 7h00 à 8h00.

**LUNDI 28 MARS :** **Sortie amicale.** Départ à 8h00  
Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Nantouillet, Thieux, Villeneuve-sous-Dammartin, Moussy-le-Vieux, Moussy-le-Neuf, Othis par Beaumarchais, **Dammartin-en-Goële**, S<sup>t</sup>-Mard, Montgé-en-Goële, Juilly, Thieux, Compans, Claye-Souilly, Villevaudé, Le Perreux (env. 85 km)

**MER 30 MARS:** **93. Les Ballades Bondynois.** Hôtel de Ville, 93 Bondy. Rdv à 8h00 Quai d'Argonne ou à 7h30 sur place pour le grand parcours. 40 ou 80 km.

**VEN 1 AVRIL :** **A 20h45, Salle Yvette Maillard, réunion de Club ouverte à tous. La tenue du maillot est obligatoire car nous recevons des personnalités de la mairie (coupe vent ou maillot).**

**SAM 2 AVRIL :** **75. Brevet Randonneurs Mondiaux 200KM.** Stade de la Remise aux Fraises, D217B, 77 Noisiel, de 7h00 à 8h00.

**DIM 3 AVRIL :** **94. La Plesséenne.** Départ à 7h30 Quai d'Argonne ou rdv à partir de 6h30 pour les grands parcours à l'Espace Ph. De Dieuleveult, 169, avenue M. Berteaux, 94 Le Plessis-Trévisse. 50, 80, 110 km. **ENGAGEMENT PAYÉ PAR LE CLUB**

**77. Cyclo sportive : La 77.** ASPTT Melun. Renseignements: 01 643760 32 ou [www.asptt.com](http://www.asptt.com). 153 km.

**SAM 9 AVRIL :** **78. Brevet Randonneurs Mondiaux 200KM.** Centre Sportif de Porchefontaine, 53, rue Rémond, 78 Versailles, de 7h00 à 8h00.

**DIM 10 AVRIL :** **94. Rallye des Perce-Neige.** Rdv à 7h30 pour les grands parcours au Centre Sportif Didier Pironi, Av. Descartes, 94 Limeil Brévannes. 30, 50, 70, 100 km. **ENGAGEMENT PAYÉ PAR LE CLUB.**

**DIM 17 AVRIL :** **94. Randonnée Brevannaise.** Rdv à 7h30 pour les grands parcours au Centre Sportif Didier Pironi, Av. Descartes, 94 Limeil-Brévannes. 40, 60, 80, 125 km. **ENGAGEMENT PAYÉ PAR LE CLUB. Sortie Prioritaire**

**77. Randonnée Chelloise.** Départ à 7h30 Quai d'Argonne ou rdv à partir de 6h30 pour les grands parcours Salle Ameller, rue Henin, 77500 Chelles. 45, 100 et 150 km. **ENGAGEMENT PAYÉ PAR LE CLUB**

**MER 20 AVRIL :** **93. Randonnée du Temps Libre.** Départ à 7h30 Quai d'Argonne ou de 7h30 à 9h00 en Bord de Marne (Pont de Gournay), 93460 Gournay-sur-Marne. 45 et 75 km. **ENGAGEMENT PAYÉ PAR LE CLUB**

**SAM 23 AVRIL :** **78. Villepreux-Les Andelys-Villepreux.** Gymnase Alain Mimoun, rue du Général de Gaulle, 78 Villepreux, de 6h30 à 8h00. 135 et 215 km.

**DIM 24 AVRIL :** **77. Randonnée de Brou-sur-Chantereine.** Départ à 7h30 Quai d'Argonne ou rdv à partir de 6h30 pour les grands parcours au Parc de la Mairie, 77177 Brou-sur-Chantereine. 50, 75, 110 et 125 km. **ENGAGEMENT PAYÉ PAR LE CLUB**

**SAM 30 AVRIL :** **91. 27<sup>ème</sup> Mennecey/Montargis/Mennecey.** Parc Villeroy, 91540-Mennecey, de 6h00 à 9h00. 85, 135 et 205 km.

**78. Brevet Randonneurs Mondiaux 300KM.** Rdv de 4h00 à 5h00 au Centre Sportif de Porchefontaine, 53 rue Rémont, 78 Versailles.

**95 Frépillon-Gerberoy-Frépillon.** Départ de 6h00 à 8h30, Salle des Fêtes, 95740 Frépillon. 200 km

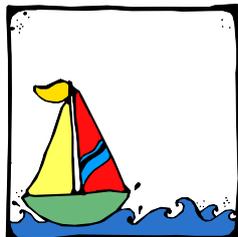
**DIM 1<sup>er</sup> MAI :** **94. La Mandrionne.** Rdv à partir de 6h30 à la Mairie de Mandres-les-Roses. Circuits de 25, 60, 105 ou 155 km. **ENGAGEMENT PAYÉ PAR LE CLUB**

**Sortie amicale.** Départ à 7h00 ou 7h30 (allure sport)

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, S<sup>t</sup>Mard, Dammartin-en-Goële, Othis, Ermenonville (X), **Plailly**, S<sup>t</sup>Witz, Vémars, Moussy-le-Neuf, Moussy-le-Vieux, Villeneuve-sous-Dammartin, Thieux, Nantouillet, S<sup>t</sup>Mesmes, Messy, Claye-Souilly, Annet, Montjay-la-Tour, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (env. 100 km)

(X) Boucle facultative d'environ 20 km à partir d'Ermenonville par Fontaine-Châalis, Senlis, Mortefontaine.

**JEU 5 MAI :**



**94. Festival de l'OH ! Des Sources à la Mer du jeudi 5 au lundi 9.** 80 à 150 km par jour.

**Sortie amicale.** Départ à 7h00 ou 7h30 (allure sport)

Le Perreux, Chelles, Torcy (Haut), Guermantes, Jossigny, Serris, Dainville, Crécy-la-Chapelle, Serbonne, Monthérand, Guérard (à droite au stop direction Dammartin), à gauche sous le pont Genevray, Courtry (X), Lumigny, Marles-en-Brie, **Tournan**, Gretz, Roissy, Malnoue, Noisy, Le Perreux (env. 100 km).

(X) Boucle facultative d'environ 15 km à partir de Courtry par Hautefeuille, Les Bordes, Obélisque, Touquin.

**VEN 6 MAI :**

**A 20h45, Salle Yvette Maillard, réunion Club ouverte à tous.**

**SAM 7 MAI :**

**89. Auxerre-Vézelay-Auxerre.** Gymnase de la Noué, 89 Auxerre. 150 km. Renseignements: 01 48 73 57 27. Beau parcours modérément vallonné.

- DIM 8 MAI :** **Sortie amicale.** Départ à 7h00 ou 7h30 (allure sport)  
Le Perreux, Champs-sur-Marne, Malnoue, Roissy, Ozoir, Chevry-Cossigny, Grisy, Cordon, Soignolles, Barneau, Champdeuil, Crisenoy, Fouju, Blandy-les-Tours **(X)**, Champeaux, Andrezel, Verneuil-l'Étang, **Chaumes**, Châtres, Villé, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. 110 km).  
**(X) Boucle facultative d'environ 35 km à partir de Blandy par Chartrettes, Bords de Seine, Le Châtelet-en-Brie, Blandy-les-Tours.**
- 28. Cyclo sportive : la Blé d'Or.** Lèves. Renseignements: Claude Montac au 02 3736 67 19 et [www.activeeurope.com](http://www.activeeurope.com). 166 km.
- SAM 14 MAI :** **91. CHEVANNES-SENS-CHEVANNES.** Départ de 6h00 à 8h00 au Centre Émetteur de Chevannes pour 140 km ou 210 km.
- DIM 15 MAI :** **94. Brevets du GRAND BI.** Rdv de 6h30 à 9h00 au Centre Hippique des Bagaudes, route des Bruyères, 94 Marolles-en-Brie, pour 56, 95 ou 145 km.
- Sortie amicale.** Départ à 7h00 ou 7h30 (allure sport)  
Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Iverny, Monthyon, Barcy, Varrèdes, Congis, **Lizy-sur-Ourcq (X)**, Trocy, Étrepilly, Marcilly, S<sup>t</sup>Soupplets, Montgé-en-Goële, Juilly, Claye-Souilly, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (env. 105 km).  
**(X) Boucle facultative d'environ 15 km à partir de Lizy-sur-Ourcq par Ocquerre et Marnoue-la-Poterie, Lizy-sur- Ourq**
- SAM 21 MAI :** **78. S<sup>t</sup>Arnoult-Maillebois-S<sup>t</sup>Arnoult.** Place Jean Moulin, 78 S<sup>t</sup>Arnoult-en-Yvelines, de 6h00 à 7h00. 130 et 213 km.
- 92. Suresnes-Ezy/Eure-Suresnes.** Stade Jean Moulin, 131, bd Washington, 92 Suresnes, de 6h30 à 8h30. 150 et 200 km.
- DIM 22 MAI :** **93. Vélo pour tous Romainville.** Rdv à partir de 6h30 au Complexe Sportif Guimier, 6, rue Marcel Ethis, 93 Romainville. 50, 100 ou 150 km.  
**ENGAGEMENT PAYÉ PAR LE CLUB**
- SAM 28 MAI :** **78. PARIS-VIMOUTIERS "LA ROUTE DU CAMEMBERT".** Départ de 6h00 à 7h00, Club House du Tennis, rue de Chevreuse, 78 Maurepas. 185 et 217 km.
- DIM 29 MAI :** **93. La Barnole.** Départ à 7h00 Quai d'Argonne ou rdv pour les grands parcours à partir de 5h30 au stade Girodit, av. du Président Wilson, 93 Rosny s/Bois. 60, 80, 100 ou 150 km.
- LUN 31 MAI :** **Sortie amicale.** Départ à 7h00 ou 7h30 (allure sport)  
Le Perreux, Noisy, Malnoue, Roissy, Pontcarré, Villeneuve-S<sup>t</sup>Denis, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Dammartin s/Tigeaux, Le Grand Lud, Montbrieux, Guérard, Rouilly, Charnois, Pommeuse, Le Bisset, Le Poncet, **Faremoutiers**, Mortcerf, La Houssaye, Neufmoutiers, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. 105 km).
- VEN 3 JUIN :** ***A 20h45, salle Yvette Maillard, réunion Club ouverte à tous.***
- SAM 4 et DIM 5 JUIN :** **Sortie Club ACBE sur 2 jours (en direction de Troyes).**
- SAM 4 JUIN :** **94. Paris-Provins-Paris.** Départ de 6h00 à 9h00 au Parc des Sports, route de la Queue-en-Brie, 94 Sucy. 80, 150 ou 210 km.

- DIM 5 JUIN :** Rdv le midi avec les cyclos participant à la sortie des 2 jours OU
- Sortie amicale.** Départ à 7h00 ou 7h30 (allure sport)  
Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, S<sup>t</sup>Mard, Dammartin-en-Goële, Othis, Ermenonville, **Plailly (X)**, S<sup>t</sup>Witz, Vémars, Moussy-le-Neuf, Moussy-le-Vieux, Villeneuve-sous-Dammartin, Thieux, Nantouillet, S<sup>t</sup>Mesmes, Messy, Claye-Souilly, Annet, Montjay-la-Tour, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (env. 100 km).  
(X) *Boucle facultative d'environ 25 km d'Ermenonville à Plailly par Fontaine-Châalis, Montépilloy, Barbery, Chamant, Senlis et Mortefontaine.*
- SAM 11 JUIN :** **94. Paris (Limeil-Brévannes)-Fontaine-le-Sec.** Départ de 5h00 à 7h00, Gymnase Guimier, 55, av. de Valenton, 94 Limeil-Brévannes. 50, 100, 150 ou 225 km. Challenge des Parcours Franciliens.
- DIM 12 JUIN :** **94. La Perreuxienne.** Départ de 6h30 à 9h00, 43, Quai d'Argonne, 94 Le Perreux-sur-Marne. 55, 110 ou 155 km.
- VEN 17 JUIN au 18 JUIN :**  
**07. L'Ardèchoise.** S<sup>t</sup>Félicien. Renseignements: 04 75 06 13 43 et [www.ardechoise.com](http://www.ardechoise.com). 312 km pour le parcours "L'Ardèche".
- SAM 18 JUIN :** **77. Randonnée de Montapeine.** Départ de 5h45 à 9h00, Gymnase Frot, rue Louis Braille, 77 Meaux. 200 km.
- DIM 19 JUIN :** **93. Randonnée de la Fête à GOURNAY.** Départ à 7h00, Place du Marché Couvert, Gournay-sur-Marne ou salle Yvette Maillard, Quai d'Argonne. Circuits de 40, 75 et 115 km. Challenge des Parcours Franciliens.  
**ENGAGEMENT PAYÉ PAR LE CLUB**
- SAM 25 JUIN :** **93. Montfermeil-Château-Thierry-Montfermeil.** Départ de 6h30 à 8h00, Musée du Travail, 1, rue de l'Église, 93 Montfermeil. 200 km.
- DIM 26 JUIN :** **77. Randonnée du Merlan.** Départ à 7h00 Quai d'Argonne ou rdv pour le grand parcours à 7h00 au Stade D. Rocheteau, Bd du Clos l'Aumône, Malnoue/Émerainville. 50, 84 et 120 km. **ENGAGEMENT PAYÉ PAR LE CLUB**
- 51. Brevet Cyclo de la Montagne de Reims.** Gymnase Géo André, 51 Reims, 153 km. Parcours accidenté. Renseignements: 03 26 03 27 57.



### Requiem pour un silex

La crevaison à l'ACBE, c'est tout un cérémonial et nos récentes performances en la matière sont l'expression ultime d'une voirie défailante et irrespectueuse des deux-roues. Les adeptes du bas-côté, pire encore ceux de certaines pistes cyclables, en sont pour leurs frais. L'alerte donnée, il s'agit avant tout de rameuter alentour. Rien à craindre de ce côté, nous comptons dans nos rangs l'Organe et ses vocalises à renvoyer à leurs chers minarets tous les muezzins de Beyrouth. La victime du jour est aussitôt dépouillée de ses chambres de rechange et de ses cartouches de CO<sub>2</sub>. Elle est écartée sans ménagement du théâtre des opérations par le préposé au démonte-pneu et ses assesseurs. C'est alors que se vérifie immanquablement l'effet EDF par lequel se constitue une bande oisive de gais lurons esquissant une sorte de cercle expiatoire autour des mécanos affairés, qu'ils abreuvent de commentaires grivois et autres blagues salaces en un rituel le plus souvent orchestré à force décibels par l'Organe décidément en verve en ces circonstances, au grand dam des riverains. En pimentant par leurs dards notre torpeur hivernale, ces crevaisons bien souvent régies par la loi des séries comptent bizarrement parmi les bons moments que nous passons hors selle.

**Patrick Pivoteau**

*Un jardinier d'un grand hôtel découvre que ses rosiers font plus de dix mètres de haut.  
Il découvre également des tomates de 10 centimètres de diamètre, des melons de dix kilos...  
Il appelle le directeur et lui dit :*

**- Moi, je veux bien que l'hôtel héberge le Tour de France, mais dites aux coureurs d'arrêter de pisser dans le jardin**

**Sortie du 11 novembre à Rethondes : Huit crevaisons et neuf chambres à air contre 1 câble de dérailleur.**



Il fait nuit, les bords de Marne sont déserts.

Nous chargeons les vélos et nous nous répartissons dans les véhicules.

6h30, le cortège (27) s'ébranle en direction de S<sup>t</sup>-Mard.

Après une demi-heure de route (en voiture bien sûr), nous voilà rendus au départ.

7h30, départ plein nord, le vent de face et l'humidité nous saisissent. Quelques kilomètres plus loin, deux groupes se forment.

Je me retrouve dans celui des pros du changement de chambre à air.

Après les grandes étendues agricoles, nous arrivons enfin dans les bois.

La traversée des villages se fait sans problème, à croire que nous sommes les seuls à avoir fait sonner le réveil ce matin.

Glaignes, à droite, D116 un bitume magnifique, un plaisir pour les pneus, 2, 3, 5 km... Zut, on descend vers le sud. Vers 9h30, nous sommes à deux kilomètres de Crépy-en-Valois, trop tôt pour la pizza. Dommage car ça nous aurait réchauffé. Demi-tour (c'était une erreur).

Re-super bitume; Orrouy: on retrouve le bon itinéraire.

Nous rentrons dans la forêt de Compiègne. La jolie petite route la traverse, il ne manque qu'un rayon de soleil. Même Gérard P. n'aurait pas troublé ce moment de calme et de récupération. Nous reprenons des forces, un moment agréable.

Km 66, Vieux-Moulin, 6<sup>ème</sup> crevaison; au moment de repartir, notre Miss se fait remarquer : crevaison!

Nous empruntons la jolie route des Beaux-Monts.

Nous passons devant le cèdre de Marie-Louise (200 ans ... le cèdre bien sûr).

Nous nous arrêtons deux minutes pour profiter du point de vue sur le parc du château de Compiègne.

La descente est délicate. La route sinueuse est tapissée de feuilles mortes, ça glisse.

Fatima notre descendeuse ouvre la marche, l'allure reste prudente.

Encore un doute, l'heure avance. Nous embrayons à fond sur Compiègne jusqu'à un carrefour où un panneau indique enfin Crépy-en-Valois. À la pizzeria 16 km plus loin, nous retrouvons nos autres compagnons déjà attablés.

Le repas se fait dans la bonne humeur, notre président y va de son discours (très court).

Les mangeurs de pâtes sont majoritaires.

Les forces reviennent. Nous repartons l'estomac plein. Il reste 30 km.

Mais Crépy est situé dans un trou, joli peut-être mais de chaque côté ça monte.

Dernière difficulté, un vrai petit col, nous n'avons pas eu le temps de nous refroidir.

Alain M., qui nous a rejoint pour l'après-midi, perce à son tour (8<sup>ème</sup> crevaison!). Associé à Eduardo pour un changement record de chambre à air, ils remontent déjà la roue, puis un dernier petit coup de pompe et BOOMMM. Aucun chasseur pourtant, ni à gauche, ni à droite: c'est la chambre qui s'est envoyée en l'air.

Nous décidons d'un commun accord que notre score est suffisant. Nous ne percerons plus.

Dans les derniers kilomètres, la nervosité s'installe, l'allure s'accélère, chacun se place pour la pancarte de S<sup>t</sup>-Mard.

Domage, je suis à la traîne, je n'ai pu assister à l'emballage final.

Au fait, qui a coupé le cordon après 130 km?

**Alain Auberger**



## Petit bilan de santé



Au crépuscule de cette saison et à l'aube de la prochaine, j'ai cru bon de souligner par ce témoignage succinct que le vélo que nous préférons dans nos rangs à la bicyclette nous conserve encore fringants sinon dans nos corps du moins à l'aune de notre jovialité. Une bonne surprise pour commencer, Gérard D., le plus capé d'entre nous question plaies et bosses se serait fait oublier cette saison sans le nouveau trophée dont il a récemment enrichi sa collection privée de casques rebutés. Gérard M. *il più vecchio della squadra* ou presque s'est souvent plaint des genoux, mais il lui arrive parfois en souvenir du bon vieux temps de danser sur les pédales plutôt que de les caresser, peut-être dans le secret espoir de quelques salutaires crevaisons qui lui permettront de reprendre momentanément ses esprits. Rien de spécial à signaler pour Doudou, sinon un risque latent de déshydratation chronique au fil des ans dû à un hypertrophisme évolutif du mollet qui pourrait l'obliger à démonter son porte-bidon pour éviter tout frottement. Passons à Luis notre bizuth, qui a mis d'emblée les pieds dans le plat, avec une voûte plantaire mutilée par les pavés de son Paris-Roubaix. On l'a aussi trouvé un tantinet gonflé et œdémateux, tirant vers le jaune-vert, après un cocktail explosif à la crevette. Luis, sache qu'à l'ACBE, tout n'est pas rose ni gris et qu'on ne se déguise plus en John Deere depuis longtemps! Olivier, notre fragile hidalgo glabre de poitrine et d'ailleurs, qui manie le rasoir et le verbe tel un picador, a plus souvent fébrilement pâti de sa chère nicotine que des frimas sous nos cieux gaulois. Et que dire de Claude, déjà ménissectomisé à gauche et à droite, infiltré aux lombaires et symptomatiquement trahi dans Tigeaux par une jambe récalcitrante, qui néanmoins fourbit ses armes à Jossigny et surgit comme un beau diable à Guermantes pour s'en adjuger la pancarte. Allez y comprendre quelque chose! Enfin, Alain P. l'ébloui qui ouvre grands les bras à tous les VTT qu'il entreprend de croiser nous aura quand même inquiétés un beau dimanche de novembre et tous les autres, Franz souvent sous pression, André L. qui décoiffe dans les descentes dévalées compteur bloqué, Alain M. exempté de petit plateau par son médecin traitant, Joël cruellement écartelé entre son malin béguin pour le demi-ballon et son amour du boyau siffleur et moi-même, allergique souffreteux pour mieux vous croquer, qui nous inquiétons d'être un jour renvoyés à nos vieux cale-pieds par Fatima, certes transfuge du triathlon mais qui question vélo a déjà fort bien le vent en croupe! Quant à Gérard P., écopé parmi les écopés, qu'il goûte en guise de clin d'œil ces quelques lignes déhanchées et un peu bancales que j'ai griffonnées au Beaujolais Nouveau plutôt qu'au vitriol pour le reconforter:



Promis aux prothèses en titane,  
Plutôt qu'à tout autre organe  
Peut-être en *Jan(mb)vier*  
Ou en d'autres temps

Si ainsi tu l'entends  
Plus jamais ne seras largué  
Quand les nouvelles Campagnolo  
Tu auras trouvées au 45 rue Poliveau

Dédé O. pour conclure, enfin libéré du mal qui le rongeaient et à qui je dédie ce petit billet:

Ces six mois plutôt moroses  
Dédé par la force des choses  
Contraint à piquer la seringue  
Sans vélo serais devenu dingue.

Par la grâce du ciel  
Bon pied bon œil te revoilà  
Tout feu mais sans fiel  
Prêt à tous les éclats.

**Patrick Pivoteau**

### Ce qui aurait pu arriver à un de nos amis portugais !



« C'est en revenant d'une randonnée cyclotouriste que cela m'a pris. Là, sur l'autoroute, j'ai compris, à cette crispation intestinale, que je ne tiendrais pas jusqu'à la maison. Pourtant, vous me connaissez, j'aime bien être à mon aise, chez moi, lorsqu'il s'agit de....comment dire....soulager, de mes entrailles alourdies, le fardeau. Il a donc fallu que je m'arrête, l'urgence commençait à tempêter. J'éliminai d'office les sanitaires d'une de ces stations-service qui sont, à mon goût, souvent trop fréquentés ; d'autant trop que, dans « toilettes publiques », c'est justement l'adjectif

qui me gêne. Je tins le coup –difficilement- jusqu'à une aire de service que je connais pour n'être quasiment pas pratiquée, m'y arrêtai en toute hâte et courus jusqu'aux lieux d'aisances. Sur les deux portes, l'une étant fermée, je m'engouffrai dans la seconde et pu enfin prendre mes aises.

C'est à ce moment qu'une voix venant de la toilette voisine me demanda : « **Eh, salut, toi ! ça va ?** »

Déjà, le tutoiement d'un inconnu m'incommode, mais qu'en plus, l'on m'aborde dans cet endroit m'apparut comme le comble de l'inconvenance. Néanmoins, je ne sais ce qui m'a pris....Peut-être les dernières effluves de nos libations ? Toujours est-il que je me suis surpris à lui répondre : « **ça va, et toi ?** » .

Et l'autre me fait : « **Et qu'est-ce que tu fais ?** ».

Je lui réponds : « **Ben, comme toi, j'fais caca !** ».

Là-dessus, je l'entends encore dire : « **Bon ! j'te rappelle dans cinq minutes, y'a un con à côté qui répond à tout c'que je dis !** ».

Extrait de Moto Journal N°1648 Magic Pucés

### Poème sensuel

Je te chercherai ... et quand je t'aurai trouvé, tu seras mien !

Je t'entourerai, je serai toujours là.

Tu frissonneras, tu frémiras.

Ton cœur battra plus fort.

J'accaparerais ton esprit, sans répit.

Plus tard, chez toi, je t'amènerai dans ton lit.

Tes tempes battront, ton corps brûlera.

Tu te consumeras dans mes bras ...

Au plus haut de l'étreinte, ta peau sera mouillée.

Alors je partirai. Je te laisserai avec mon souvenir.

Mon seul regret sera que tu n'en auras pas.

J'irai chercher ailleurs, séduire et conquérir.

Oui mais peut-être un jour, je te retrouverai.

La grippe

C'est un pharmacien qui, en arrivant au travail vers les onze heures, voit un gars debout l'air crispé, se tenant d'une main près de la porte sur le mur extérieur.

Notre ami pharmacien demande à sa charmante employée :

**"C'est quoi l'affaire avec le gars dehors ?"**

Elle lui répond :

**"A l'ouverture ce matin, le gars est venu acheter du sirop pour la toux, mais je n'en ai pas trouvé !!! Alors je lui ai vendu une bouteille de laxatif et le gars l'a bue sur place"**

Le pharmacien, choqué, hurle : **"TU NE PEUX PAS SOIGNER UNE TOUX AVEC DU LAXATIF...."**

La jolie employée répond d'une voix douce :

**"Bien sur que si, vous pouvez... regardez, maintenant, il n'ose plus tousser !!!..."**

### Une énième escapade parisienne



Sous un ciel bas en ce lundi de Toussaint, nous délaissions résolument la Seine-et-Marne pour assiéger Bastille où nous avons rendez-vous avec Doudou venu en renfort des beaux quartiers. Matinée récré à Paris. Nous aimons bien. Au programme, l'Île S<sup>t</sup>-Louis par le menu de ses quais, puis la Cité avec Notre-Dame, où notre Quasimodo et son inséparable Esmeralda (*dixit Michel!*) furent à l'honneur. Après la superbe Conciergerie de triste mémoire et le vieux Pont Neuf, la Samaritaine est abordée sous les quolibets. Remontée tranquille par les Halles, du moins ce que nos

urbanistes pompidoliens ont bien voulu nous en laisser, jusqu'au bas de la bien nommée rue des Martyrs au pied de la Butte. Les pédales grincent devant chez Michou, puis c'est la rue des Abbesses avec le virage Ravignan fatal à Gérard P. qui tâte du pavé. La rue Lepic glissait un peu et la populeuse Place du Tertre fut contournée par le boyau de la Rue S<sup>t</sup>-Rustique chère à Poulbot. Espresso en terrasse pour tous, cette fois cher à nos porte-monnaie, puis c'est celle du Sacré-Cœur et la descente par les vignes vendangées de la rue S<sup>t</sup>-Vincent. Changement de décor, nous pénétrons dans le cloaque de la Goutte-d'Or où Gérard M. implore la *Madonna dei Ciclisti* qu'elle lui épargne la crevaison et en ressortons sous le métro aérien en direction des Buttes-Chaumont, dont le parc se refuse à nos vélos non stabilisés. Alléché par un prometteur pot-au-feu, Doudou nous salue au bas de la rue des Pyrénées dévalée alertement par Claude sur son Tourmalet, puis c'est S<sup>t</sup>-Mandé, le bois de Vincennes et notre QG de Neuilly-Plaisance que nous quittons sous une bonne averse après cette matinée passée à côtoyer des richesses à portée de pédalier, pour la beauté desquelles des essaims de touristes n'hésitent pas à franchir des milliers de kilomètres. Prochaine étape, le Marais et sa place des Vosges en long et en travers.

**Patrick, pour Alain, Claude, Doudou, Gérard M., Gérard. P, Jean-Yves, Michel et Olivier.**

### Un mot d'amitié d'un nouveau licencié...qui semble pourtant être parmi nous depuis très longtemps !

« Salut Michel

Voilà un an que j'ai rejoins notre club. Je parcours (des yeux) très attentivement les bulletins de l'ACBE, ils sont très intéressants, et je les sauvegarde sur mon PC. J'apprécie les récits des exploits de nos champions, et je dois reconnaître que je crève d'envie de les suivre. Je conserve aussi les parcours. ....

Denis et moi, nous venions du CCPA (plateau d'Avron).

Nous avons été très bien accueillis et tout de suite nous avons été intégrés au groupe.

J'ai participé à Mennecy sur le 140 avec André et Bernard, à Levallois-Honfleur et à bien d'autres cyclos.

J'ai trouvé une équipe formidable, l'ambiance est super et la solidarité est présente à tout moment. Nous sommes vraiment un groupe de copains où l'amitié est sincère. ....

Merci à tous »

**Alain Auberger**

## Pour ceux qui vont faire la flèche Vélocio.... ou pour ceux qui la feront ! De Noël 1905, à Pâques 2005

**Vélocio** est le nom de plume et de route de Paul de Vivie, personnage hors du commun né en 1853 à Pernes, près de Carpentras.

Mais c'est à Saint-Étienne qu'il vécut. D'abord courtier en rubans, spécialité stéphanoise, il créa bientôt un commerce de cycle et fonda en 1887 la revue *Le Cycliste*. Grâce à son exemple et à sa force de persuasion, sa ville adoptive devint en peu de temps la capitale française du cycle. Sa revue regroupa les touristes vélocipédistes qu'il appela en 1889 cyclotouristes. Le néologisme fut adopté. Sa propagande incessante pour le cyclisme de loisir influença le monde pédalant de l'époque et suscita la création par des cyclotouristes, en 1890, du Touring-Club de France. Quand cette association s'orienta vers le tourisme motorisé, il encouragea la fondation, en 1923, de la Fédération Française des Sociétés de Cyclotourisme (aujourd'hui F.F.C.T) dont il fut le maître à penser. Ce n'est pas tout. **Cet Apôtre du cyclotourisme**, comme on l'appela, fut aussi un ardent propagandiste du changement de vitesse dont se moquaient Henri Desgrange, le père du Tour de France, et la plupart des coureurs. Nous lui devons de monter les cols la jambe légère grâce au dérailleur et au triple plateau.



A partir de 1900, Vélocio, rude randonneur, prit l'habitude de descendre en Provence à Pâques. Ces longues randonnées étaient effectuées d'une traite jusqu'aux lieux touristiques qu'il voulait visiter. Elles sont à l'origine de ce que nous appelons **les Flèches Vélocio** et les **Quarante heures Vélocio**. En 1912, il alla même jusqu'à Nice. Ce n'est qu'en 1924 qu'il convia ses amis et lecteurs à un meeting aux Baux. Ce rassemblement pascal en toute simplicité fut renouvelée les années suivantes : aux Saintes-Maries en 1925, à Bédoin pour monter le Ventoux en 1926, aux Baux encore en 1927, à la Sainte-Baume en 1928. Ces lieux alors peu fréquentés convenaient parfaitement à l'esprit du meeting. A partir de 1929, sur l'initiative de son président André de Boubers, la Fédération Française des Sociétés de Cyclotourisme prit à son compte la concentration. Au début de 1930, Vélocio est décédé accidentellement. La F.F.S.C. avait donné rendez-vous aux Baux. Elle précisa alors les caractères des futurs rassemblements de Pâques en Provence : une concentration **en hommage à Vélocio**, où prévaudrait la **simplicité** et l'**amitié**.

Pâques en Provence continua selon ces principes. Son succès grandit. Son extrême simplicité permit de le maintenir même pendant les années noires de la guerre. Dans les années 50-60, Charles Antonin sut choisir des sites aussi inédits que pittoresques qui assurèrent le renom de la concentration auprès des cyclos venant de toute la France. Avec le développement des activités de plein air et la facilité des transports, le nombre des participants augmenta encore, expansion favorisée par la liberté et le charme de la formule : simples retrouvailles d'amis sous le clair soleil provençal ?, dans un cadre agréable que l'on rejoint par des routes tranquilles aux senteurs printanières. Aujourd'hui, le meeting pascal de Vélocio est un monument de notre patrimoine, la plus ancienne et la plus fidèlement suivie de nos manifestations. Sachons, dans les nécessités de notre époque, lui garder l'authenticité qui garanti sa pérennité.

### Et Istres dans tout ça ?...



Peu avant la Noël 1905, Vélocio entreprit depuis Saint-Étienne un périple en Provence, une sorte de retour aux sources : il passa à Pernes où il était né, Apt, Marseille, et près du hameau de Saint-Pierre où il vécut enfant toute une année heureuse à courir la garrigue... Des compagnons le rejoignirent à Martigues. C'est ainsi qu'après Saint-Mitre, ils passèrent à Istres, avant de franchir à vingt à l'heure la plaine de la Crau pour aller déjeuner à Maussane. Un huitième cyclotouriste les retrouva et le repas fut très joyeux. Vélocio qualifia leur petit groupe de « meeting d'hiver ».

Voici donc Vélocio à nouveau de passage à Istres, le temps d'un meeting de printemps, du moins par le souvenir... et tout juste 100 ans après !. **R. HENRY (organisateur de Vélocio Istres)**

## Infractions à bicyclette

**Question** : « Peut-on perdre des points sur son permis voiture, si on commet une infraction à vélo ? »

**Réponse** : Le retrait de points ne s'applique qu'aux infractions commises avec un véhicule nécessitant la possession d'un permis de conduire.

Toutefois les cyclistes doivent respecter certaines dispositions du code de la route (articles R.412-30 et R.431-7) : rouler en file, emprunter les pistes cyclables, ne pas circuler sur les trottoirs....

Le non respect de ces dispositions est passible d'une amende de deuxième classe (de **35 à 150 euros**). Attention !, si l'infraction relève du pénal (circuler en état d'ivresse ou mise en danger délibérée d'autrui, par exemple), le juge peut au titre d'une peine complémentaire, demander une suspension du permis de conduire auto, du cycliste (article 131-16 du code pénal).

Mais en pratique cela est extrêmement rare, mais c'est déjà arrivé.

Article communiqué par notre cher trésorier, **Jacques GARNIER**, d'après l'un des hebdomadaires de sa femme préférée. Il s'agit du numéro 1049 (1er au 7 novembre 2004) de "Femme Actuelle".



♥ **Se prendre une toile en vélo, ce n'est pas trop grave vu qu'on a déjà le cadre.**

## La Viking 76

**76, Seine-Maritime.** C'est sur ces terres normandes âprement disputées à nos voisins d'outre-Manche que nous avons décidé de clore une saison bien remplie par une bonne cyclo sportive pas trop ardue, bien orchestrée par un Conseil Général qui n'hésite pas à changer de partition d'une année sur l'autre dans un bel esprit de découverte, à méditer. Cette année, nous montions sur Dieppe et revenions à Rouen par Yvetot.



André, Joël, Luis et moi-même occupons de concert les dernières loges de l'enclos de départ. Après une belle traversée de la ville aux Cent Clochers, les premiers pourcentages de la côte de Darnéval font éclater le long ruban que forment les quelque 700 concurrents. Plus haut, sur le plateau, nous nous retrouvons à la planche dans un paquet qui frôle les 40 km/h. Joël est un peu en retrait. Luis serre ... les dents. Le rythme engagé sur un tempo *allegro* est bien vite rompu quand ma chambre arrière éclate à 45 km/h, en m'obligeant à un périlleux exercice d'équilibre par chance bien maîtrisé. Panique à bord, elle s'est enroulée autour du moyeu et s'en défait mal. Nous perdrons de longues minutes à réparer. Entre temps, Joël nous aura dépassé. Nous repartons dans un groupe d'attardés qui pédalent mollement à 30 km/h. La torpeur nous gagne et nous cédon aux redoutables sirènes de la facilité. À nos corps défendant et comme par enchantement, l'arrêt physiologique que nous nous octroyerons peu avant Arques-la-Bataille déclenchera les hostilités. Dégourdis, nous revenons à 45 km/h sur notre groupe, du ventre mou duquel nous nous extirperons aussitôt dans la bosse sévère qui vient de se dresser sous nos roues, vent de face.

Offranville au septentrion du parcours, seul et unique ravitaillement (eau plate exclusivement, les rillettes n'ont pas droit de cité!). Contre un vent de plus en plus violent, nous revenons sur des concurrents épars jusqu'à composer un groupe oscillant autour d'une



vingtaine d'unités au gré des faux plats, mais dont la plupart se refusaient obstinément à passer le moindre relais. Devant, deux picards de Beauvais, dont l'un le payera cash en crampes et trois ACBéistes se relayent sans se ménager en emmenant tout ce petit monde dans un divan. Drôle de mentalité que ces gens qui n'hésitent pas à s'engager sur une cyclo sportive, mais se refusent sans vergogne à en assumer les risques de casse! À quoi bon? Il leur suffirait de passer ne serait-ce que quelques mètres pour collaborer et sécréter un peu de ces si salutaires endorphines. Les injonctions d'André n'y feront rien. D'autant que certains de ces assistés n'auront pas hésité à nous griller la politesse sur de longues montées négociées au train. Nous les reprendrons toujours un peu plus loin, puis mettrons un point d'honneur à les larguer en forçant délibérément l'allure, foi d'André.

Vaille que vaille, nous atteignons ainsi les faubourgs de Rouen, où nous n'hésitons pas à tourmenter ce qui nous reste de fibres intactes jusqu'au franchissement au bout de 5h42 de la ligne des 177 km tracée en bord de Seine. À notre grande surprise, Joël nous y avait précédé de quelques minutes. Bien au chaud dans un paquet roulant à bonne allure, il avait tenu bon. Diplôme d'or pour tous (André les aura collectionnés cette année), sauf pour notre cher Luis pénalisé par sa catégorie d'âge qui décroche l'argent. Quelques minutes plus tard, nous nous élançons non pas en quête d'une hypothétique pierre philosophale qui aurait muté notre vaillant argenté, mais à la découverte du vieux Rouen, de la cathédrale Saint-Ouen, de son Grand-Horloge (où je perce à nouveau!) et de la place du Vieux Marché qu'une atmosphère pesante baigne encore depuis l'odieuse exécution de la Pucelle. Notre pratique sportive sait toujours s'ouvrir à d'autres horizons, quoi qu'on en dise.



**Le Bûcher**

*Patrick, pour André,  
Joël et Luis.*



**La Place**

## Es-tu né dans les années 50, 60, 70, 80 ?



### **Comment as-tu survécu ?**

Les voitures n'avaient pas de ceintures de sécurité, pas d'appui-tête et bien sûr pas d'airbags

Sur la banquette arrière, c'était "rigolo" et pas "dangereux"

Les barreaux des lits et les jouets étaient multicolores ou du moins vernis avec des peintures contenant du plomb ou d'autres produits toxiques

Il n'y avait pas de sécurité enfant sur les prises électriques, portières de voitures, médicaments et autres produits chimiques ménagers

On pouvait faire du vélo sans casque

On buvait de l'eau au tuyau d'arrosage, à une fontaine ou à n'importe quelle autre source, sans que ce soit de l'eau minérale sortie d'une bouteille stérile...

On construisait des caisses à savon et ceux qui avaient la chance d'avoir une rue asphaltée en pente devant chez eux pouvaient tenter des records de vitesse et se rendre compte à mi-chemin que les freins avaient été oubliés... Après quelques accidents, le problème était en général résolu !

On avait le droit de jouer dehors à la seule condition d'être de retour avant la nuit. Et il n'y avait pas de portable et personne savait où l'on était et ce qu'on faisait... Incroyable !

L'école durait jusqu'à midi, on pouvait rentrer manger à la maison.

On avait des écorchures, des fractures et parfois même on se brisait les dents, mais personne n'était mis en accusation pour ça. Même quand il y avait une bagarre, personne n'était coupable à part nous-même.

On pouvait avaler des tonnes de sucreries, des tartines avec des tonnes de beurre et boire des boissons avec du VRAI SUCRE, mais personne n'avait de problèmes d'excès de poids, car nous étions toujours dehors

On pouvait se partager une limonade dans la même bouteille sans risquer d'attraper des maladies.

Nous n'avions pas de Playstation, Nintendo 64, X-Box, jeux vidéo, 99 programmes de TV sur câble ou satellite, pas de vidéo, de Dolby surround, de portable, d'ordinateur, de chat room sur Internet, mais nous avions.... des amis

On pouvait sortir, à pied ou en vélo pour aller chez un copain, même s'il habitait à plusieurs km, frapper à la porte ou simplement rentrer chez lui pour le prendre pour jouer avec nous.



Dehors, oui dehors dans le monde cruel ! Sans surveillance ! Comment cela a-t-il pu être possible ? On jouait au foot avec un seul but et si l'un d'entre nous n'était une fois pas sélectionné, pas de traumatisme psychologique, c'était pas la fin du monde !

Parfois un élève peut-être un peu moins bon que les autres devait redoubler.

Personne n'était alors envoyé chez les psychologues ou pédopsychiatres. Personne n'était dyslexique, hyperactif ou avait des "problèmes de concentration". L'année était redoublée, point et chacun avait les mêmes chances que les autres

Nous avons des libertés, des échecs, des succès, des devoirs et des tâches... et apprenions à vivre avec. La question du jour est donc : mais comment avons-nous survécu ? Comment avons-nous pu développer notre personnalité ?



Es-tu aussi de cette génération ?

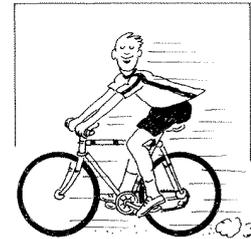
Si oui, envoie, communique cet article à tes contemporains, mais aussi à tes enfants, neveux et nièces, etc. pour qu'ils voient comment c'était... à l'époque !

Ils vont sûrement trouver que notre époque était ennuyeuse .... mais qu'est-ce qu'on était heureux !

### Randonnée au cœur de la France – Lozère / Indre – Août 2004

Cet été encore, nous avons choisi de prendre nos vacances à la campagne, dans la France profonde, loin des foules, des plages et des lieux touristiques majeurs. Entre une semaine en Lozère près de ma famille et une semaine dans les étangs de la Brenne (Indre, ouest de Châteauroux) avec des voisins du Perreux, il nous restait à occuper quelques jours. Tout naturellement, nous avons décidé de rallier à vélo Rieutort-de-Randon (Lozère) à l'Etang de Bellebouche (Indre). Mes 2 aînés Benoît (16 ans) et Thomas (15 ans) sont de la partie. Marie-Anne, ma chère épouse, reste avec les 2 plus jeunes ... et achemine en voiture toutes nos affaires d'un lieu de vacances à l'autre. Mais nous devons échanger nos rôles pour 2 matinées, lui permettant ainsi de participer.

**10 Août (70 km revus à 40 km)** : Le départ est prévu vers 9h00. Les bagages sont prêts : des recharges pour 2 jours et le ravitaillement sur les vélos, les valises à entasser dans la voiture. Marie-Anne doit commencer en vélo. Je dois rejoindre le lieu de pique-nique en voiture et échanger avec elle.



Mais le temps est mauvais ... Il a beaucoup plu et il pleut encore. La radio annonce de nouveaux orages très violents sur le massif central ... Un oncle et une tante, qui habitent près de là, nous appellent et veulent nous dissuader de partir : ils veulent nous amener à Saint-Flour en voiture pour éviter cette journée pourrie et dangereuse ! D'ailleurs, ils prennent leur voiture et viennent nous rejoindre !

Alors, finalement, nous temporisons ... et nous finissons par faire un repas de midi très agréable avec eux et d'autres membres de ma famille, bien au sec dans la fabuleuse maison de granit où nous venons de passer une semaine de vacances. Marie-Anne a raté sa première matinée !

Heureusement, le temps s'améliore sur le nord de la Lozère. Après le repas, les voitures nous avancent d'une trentaine de kilomètre. Et c'est enfin parti ! De son côté, Marie-Anne et les 2 plus jeunes vont directement chez ses parents à La Roche Blanche (Puy de Dôme) où nous devons les rejoindre le lendemain soir.

Nous sommes à Saint-Chely d'Apcher, dans un creux relatif du relief, mais tout de même à 1000 m d'altitude. Nous montons sur une petite route vers Le Bacon. Le paysage est extraordinaire sous le soleil.



La Margeride est un plateau largement vallonné et très vert. Elle s'étend à l'est : pâtures envahies de genêts, bois de pins ou de bouleaux, bruyère par endroits ... C'est un royaume de granit, en affleurements ou en blocs arrondis parfois empilés et qui semblent instables, piquets de clôtures immortels taillés dans cette roche ... églises aux clochers si caractéristiques, ajourés de trois orifices occupés par 3 cloches.

Vers l'ouest, on devine des vallées, Gorges du Bès et de la Truyère. Il faudra traverser cette dernière. La route plonge vers le nord du barrage de Grandval, franchi par le célèbre Viaduc de Garabit en poutrelles métalliques, construit par Gustave Eiffel.

Il faut remonter ensuite vers Saint-Flour. Notre hôtel est dans la ville basse. On y dépose les vélos. Après la douche, ce sera la montée à pied dans la ville haute, promenade dans les rues bondées de touristes, puis pizzeria (préférée aux menus locaux par les jeunes). Le seul cinéma ne passe qu'un film déjà vu : tant pis ! Ca finit devant la télé dans notre chambre.

**11 Août (115 km)** : Petit déjeuner léger ... L'hôtel n'est pas top et la patronne, en bonne auvergnate, doit économiser ... On complète à la boulangerie et on démarre au soleil. Petite erreur de parcours : on passe par le Col de la Fageole (1100m) ... C'est le bonus de la journée ! On mouline, on prend notre temps. La descente s'annonce superbe mais, par ma

faute et malgré Benoît « qui nous l'avait bien dit », on dévale 500 m d'un cul de sac dont on appréciera particulièrement la pente en remontant ... Quelques kilomètres encore d'un plateau vallonné et nous voilà, bon train d'abord, puis prudents et concentrés, sur la route sinueuse et riche en gravillons de la longue descente vers Massiac.

Là, nous achetons le pique-nique que nous mangeons au bord de l'Alagnon dont nous parcourons les Gorges jusqu'à Lempdes. Si nous continuons au rythme du matin, nous allons arriver assez tard à l'étape ! Nous essayons donc de rouler plus fort sur cette belle route plate.

Puis, nous attaquons les vallonnements du Puy de Dôme. Benoît et Thomas sont un peu fatigués et, sur le final, on se trompera encore un peu ... Mais au fur et à mesure de notre avancée, le paysage familier nous encourage : nous dormons effectivement ce soir-là chez mes beaux-parents où Marie-Anne et les 2 plus jeunes nous attendent. On arrive à La Roche Blanche en fin d'après-midi avec la perspective d'un repos bien mérité.

**12 Août (95 km)** : Marie-Anne, ce matin-là, doit rouler en vélo avec Benoît et Thomas jusqu'au pique-nique. Je les rejoindrai en voiture avec les 2 plus jeunes et un beau-frère. Quand les aventuriers démarrent, le temps est gris, menaçant : ils partent vers ouest, de là où montent les nuages ... Une heure plus tard, coup de téléphone : ils sont abrités dans un garage. Ils ont eu beaucoup de pluie déjà et n'ont pas bien chaud ! Je dois les rejoindre dès



que le beau-frère arrivera (Bien sûr, il se fait attendre !).

Enfin, le voilà, et on démarre au secours des naufragés. Le temps qu'on arrive, les courageux cyclos sont repartis. Accalmie bruineuse, puis il pleut de plus belle en montant au Col de la Ventouse. Un fort vent de face complique le tout. Les capes claquent et volent au vent très frais. On se demande si on ne va pas organiser une fin d'étape en voiture ...

On décide de s'abriter, de pique-niquer à Aurières et d'aviser ...

Moins de 25 km parcourus depuis le matin, c'est aussi une petite préoccupation !

On trouve un abri agricole spacieux, à côté d'une maison en construction. On mange debout en piétinant pour se tenir chaud. Le vent pousse les nuages. Pour les optimistes, le ciel est « moins bouché ». Je vais jusqu'à une cabine téléphoner au gîte où nous sommes attendus pour savoir jusqu'à quelle heure on peut arriver : 20 heures ! Ca devrait donc aller si on arrive à repartir. C'est alors que l'abominable propriétaire des lieux arrive en voiture et nous interpelle impoliment : « Faut pas s'gêner surtout ! Vous auriez pu au moins sonner et demander l'autorisation ! etc. ». On lui explique qu'on n'a pas vu que la maison était occupée, qu'on mange juste à l'abri, sans toucher à rien, et qu'on repart très rapidement. Et lui de rester planté là, revêche, attendant clairement qu'on vide les lieux. On remballage donc devant lui et on s'en va.

Marie-Anne, son frère et les deux plus jeunes vont rentrer en voiture comme prévu. Benoît, Thomas et moi allons continuer ...

Les nuages sont peu à peu moins uniformes et l'espoir renaît. On prendra bien un grain au passage. Mais nous avons de grandes capes. Pour éviter d'avoir les pieds trop mouillés, on s'arrête et on se met accroupis sous les capes, parfaitement à l'abri, le dos au vent. Et ça

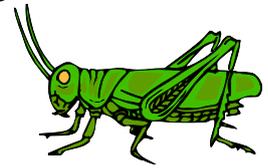
passé ...

La route s'étire, on aura même un rayon de soleil ... Peu à peu, la fatigue gagne mais on sait que le plus dur est passé et qu'on arrivera largement à l'heure au gîte.

C'est une gentille dame et son chien qui nous accueillent dans le village de Crocq. Ils tiennent compagnie à 2 pompes à essences qui vivent là, paisiblement. Pour manger, elle nous dit d'aller vite demander au restaurant au dessous en espérant qu'il puisse nous prendre. Un homme un peu grognon mais en tenue complète de cuisinier nous dit que c'est possible. Mais pas après 19h30 ... Ici, le chef a un peu l'air de choisir ses clients et son heure. Je sens qu'on va bien manger. Le gîte est tout proche : récent, mais joliment construit, une salle commune, nombreux



WC et lavabos, 36 lits ... pour nous trois seuls ce soir ! On met vite nos affaires à sécher et on repart pour le restaurant. Après l'apéro, on passe à table. Il est seul pour faire la cuisine et le service d'une salle respectable. Ca promet de ne pas être rapide ! Il nous apporte une bouteille de rosé alors que je croyais avoir demandé une demie ... Mais j'hésitais sur ce point et je ne dis rien : Thomas et Benoît vont bien y goûter et il faut qu'il m'en reste un peu. On est bien installé, contents de ne rien faire et le délai du service ne nous gêne pas. On se régale d'ailleurs avec des plats simples mais très bons. Le rosé nous tient agréablement compagnie. Résultat : Thomas, bien fatigué au demeurant, attrape un fou rire d'anthologie, communicatif, et renforcé par la peur d'une dame devant un pauvre criquet perdu sous sa table. Un valeureux voisin viendra l'en débarrasser.



Je n'ai pas de grand souvenir du coucher qui a dû être rapide. Parce qu'ils disent que je ronfle, les enfants m'ont adjugé une chambre à part ... !

**13 Août (100 km)** : Au petit matin, je pars au village acheter un copieux petit déjeuner car je sens bien que les jeunes auront faim. Au retour, je dois les secouer pour qu'ils se lèvent ... manger, ranger, charger les vélos, rendre la clé à la gentille dame qui garde le gîte et les pompes à essence ...

Nous voilà repartis dans la verte nature en direction d'Aubusson. Les petites routes sont sinueuses, pas trop plates tout de même ... parfait pour du cyclotourisme. On n'avance pas bien vite, on mouline ... Après Felletin, le barrage des Combes, puis une belle descente vers Aubusson. C'est une ville superbe, bien restaurée, avec beaucoup de cachet. Nous y trouvons une pizzeria dans la vieille ville.

Mais nous ne prenons pas le temps de visiter et c'est reparti !

Les kilomètres défilent ... lentement. Le moral n'est pas au mieux car on n'a pas été très efficaces le matin et il reste pas mal de route. Tout ça, c'est dans la tête !

On rallie Guéret après 30 kilomètres. Une pause café s'impose. On mange un peu, mais sans grand appétit. La patronne nous indique le chemin à prendre. Mais à peine sur les vélos, on hésite déjà ... Un passant nous renseigne en parlant avec les mains et avec un accent « comm' là-bas, dit ! ». On passe une montée assez sèche ... et on trouve les panneaux indicateurs attendus.

Saint-Vaury – 12 km : la route n'est pas trop dure. Il faut juste tenir la distance. Arrivés à Saint-Vaury, par précaution, on téléphone à l'Hôtel pour confirmer notre arrivée un peu tardive ... Ca nous fait une petite pause qui ne demande qu'à s'allonger. Mais il reste 20 petits kilomètres et ça fait du bien au moral.

Petite côte pour sortir du village, puis on prend le rythme. Un faux plat descendant, on accélère. Et ça descend encore, ... Le plat devient facile, les jambes tournent seules, ... Le moral remonte, on vole !!!

C'est donc particulièrement contents de nous que nous arrivons à Dun-le-Palestel, terre promise pour cette nuit, promesse de douche, repas et réconfort.

Je n'avais pas trouvé autre chose à proximité, sur notre parcours, et cet hôtel \*\* tient ses promesses. Excellent accueil, chambre agréable, douche parfaite ... Seul bémol pour moi, Thomas et Benoît se précipitent chacun sur un lit en 90, me laissant généreusement le lit d'appoint un peu plus petit : jeunesse espiègle et ingrate, père trop faible et attendri par les mollets naissants de sa progéniture ... Voilà le résultat. Ils sont tellement de mauvaise foi qu'ils prétendent que me suis vengé en ronflant toute la nuit ... Qui sait ?

Le repas sera épatant pour un prix très correct. Nous sommes ravis de nous octroyer ce doux traitement : Vive les vacances !

**14 Août (80 km)** : C'est donc de fort belle humeur que nous nous levons. Le petit déjeuner est à la hauteur (sauf l'incident d'un pot de lait du buffet qui a tourné mais qui sera prestement échangé). En particulier, je repère de tout petits pots de confiture sans aucune étiquette, manifestement remplis fraîchement à la cuillère, certains rouges foncés et d'autres noirs. Il s'agit de confitures artisanales de framboises et de myrtilles totalement identiques à celles de ma maman, pur fruit, pur sucre ... Un délice rare dans un hôtel.

Aujourd'hui, le parcours est plus court, 80 km, et se révélera facile. 20 km pour Eguzon, puis autant pour Argenton sur Creuse, superbe petite ville. Il est un peu tôt pour le repas mais

nous repérons un restaurant avec terrasse surplombant la Creuse. On décide de renoncer aux sandwiches, de prendre notre temps et de manger là. C'est l'occasion d'un petit tour à pied et d'un temps de repos à regarder passer les gens sur une petite place animée.

On repart pour l'objectif final : La Brenne et ses multiples étangs. On passe Saint-Gaultier, puis Nuret-le-Féron, situé sur une ligne droite de 5 ou 6 km et qui ondule à peine ... La carte est formelle : on entre dans la Brenne.

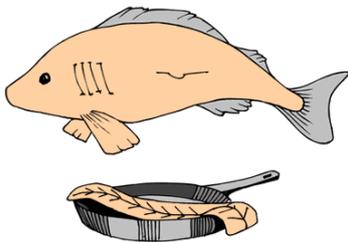
On cherchera longtemps les étangs (plus de 2000 dans la Brenne, a-t-on lu), on patientera, rien ! Puis on en devine 1 ou 2 et on comprend : ce sont des étangs artificiels dont le niveau est la plupart du temps au-dessus de la route et que les bords nous cachent donc. Un vieux bus londonien à 2 étages serait idéal. Nous avons plus tard expérimenté une charrette tirée par des chevaux : pas mal non plus !

Méobecq, Vendoeuvres, nous sentons l'écurie. Les derniers kilomètres sont parcourus, le regard tendu vers chaque croisement. Dernier coup à gauche, une petite pente et nous voilà à l'Etang de Bellebouche et à son Village de Vacances.

Quel beau parcours, que de beaux paysages, que de variété sur ces quelques 450 kilomètres ! La France est un pays merveilleux et le vélo est le plus beau moyen de la parcourir !

**Michel GROSSET**

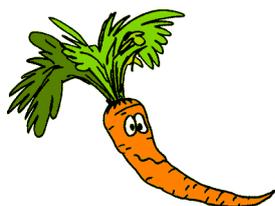
### LES OMEGA 3 : SUITE



Bien que le plan Oméga s'appuie sur des recherches scientifiques et médicales récentes dont les résultats sont indiscutables, il trouve ses racines avant tout dans l'histoire de l'humanité. En effet, le Plan Oméga est essentiellement basé sur l'étude du régime traditionnel de la Crète, un régime pratiquement inchangé depuis 4 000 ans avant notre ère jusqu'à nos jours. Le régime crétois attira pour la première fois l'attention de la communauté médicale dans les années 60 lorsqu'une étude menée pendant quinze ans dans plusieurs pays montra que les crétois étaient en meilleure santé que les 12 000 autres hommes inclus dans cette étude et vivant dans des pays très différents comme la Grèce, l'Italie, les Pays-Bas, la Finlande, la Yougoslavie, le Japon et les Etats-Unis.

La différence en terme de santé entre les hommes de Crète et les autres était remarquable. Par exemple, en comparaison avec les Américains, la mortalité par cancer des Crétois était réduite de moitié, et la fréquence des maladies coronariennes de plus de vingt fois. Comparée à celle des Japonais, la mortalité globale des Crétois était réduite de moitié alors que le régime alimentaire contenait 40% de graisses, soit deux fois plus que celui des Japonais. Surprenant aussi le fait que le taux de mortalité des hommes Crétois soit de moitié inférieur à celui des Italiens alors que les deux groupes d'hommes consommaient des régimes de type méditerranéen, riche en huile d'olive, légumes, légumes secs et fruits. Il y avait donc quelque chose d'unique dans le régime crétois que la science médicale était incapable d'identifier à l'époque (certains spécialistes pensaient que la protection observée relevait de la combinaison d'un taux faible de graisses saturées associée à la teneur élevée en huile d'olive).

Deux décennies plus tard, il fut possible d'identifier un des chaînons manquants de ce mystère : le régime traditionnel crétois apporte une combinaison idéale en Acides Gras Essentiels.



Cette caractéristique du régime crétois a été découverte par hasard en analysant le contenu en acide gras oméga-3 des plantes sauvages. Il fut observé que les plantes sauvages contenaient bien plus d'acides gras oméga-3 que les plantes cultivées. Cette découverte permet de considérer le régime crétois sous un autre angle. Les habitants de Crète mangeaient de grandes quantités de végétaux à feuilles vertes et de plantes sauvages, y compris le « pourpier », une des plantes faisant l'objet de notre étude, et donc de grandes quantités

d'acides gras oméga-3. Cette source cachée d'acides gras oméga-3 était-elle une des explications de la bonne santé des crétois ?

Les intuitions d'A. SIMOPOULOS furent confirmées par les résultats d'une étude cardiologique majeure conduite quelques temps plus tard par des chercheurs français ? Michel de LORGERIL, Patricia SALEN et Serge RENAUD. Au cours d'une étude préparée minutieusement et connue sous le nom de l'Étude Nutritionnelle et Cardiologique de Lyon, ces chercheurs soumettent 302 patients survivants d'une crise cardiaque à une version légèrement modifiée du régime crétois. Ce nouveau régime comprenant la consommation d'huile de colza et d'huile d'olive était caractérisé par un rapport en acides gras oméga-6/oméga-3 de 4 pour 1, bien plus bas que celui du régime de l'American Heart Association et du régime occidental traditionnel. Le régime était aussi moins riche en viandes rouges, charcuteries et plats cuisinés du commerce, mais plus riche en poisson, céréales, fruits et légumes. Un groupe comparable de patients continua à suivre les conseils nutritionnels donnés lors de l'hospitalisation, c'est à dire le régime cardiaque dit « prudent » préconisé par l'AHA.

Les résultats de l'étude firent date dans l'histoire médicale. Quelques mois d'essais cliniques suffirent aux chercheurs pour réaliser que le groupe suivant le régime crétois avait un nombre significativement inférieur de décès en comparaison de celui suivant le régime dit « prudent » de l'AHA. Cette différence était tout à fait remarquable parce qu'aucun régime ou médicament n'avait jamais permis jusqu'ici, et aussi rapidement, un tel résultat en terme de vies sauvées. En outre, cette différence entre les deux groupes augmentait avec le temps. Après deux ans et demi, l'étude fit l'objet d'une analyse intermédiaire proposée par son Comité Scientifique dans le but d'arrêter précocement l'essai parce que le régime crétois avait prouvé une telle supériorité qu'il semblait éthiquement incorrect de poursuivre la recherche. Finalement, la durée moyenne de suivi des patients fut de quatre ans car l'étude prolongée, permit aux investigateurs de revoir tous les patients de chaque groupe. En effet, le Comité Scientifique exigea des investigateurs que tous les patients du groupe témoin soient clairement informés des résultats cliniques de l'étude et donc instruits, eux aussi, des extraordinaires qualités protectrices du régime crétois.

En comparaison avec les patients qui suivaient le régime de l'AHA, les patients soumis au régime crétois avaient une diminution jamais égalée d'environ 70% du risque de mourir d'une maladie cardio-vasculaire ou de souffrir d'une insuffisance cardiaque, d'une crise cardiaque ou d'un accident vasculaire cérébral ! Le nouveau régime se montrait remarquablement plus efficace en terme de vies sauvées que n'importe quel autre régime, médicament, chirurgie, mode de vie ou même combinaison de tous ces traitements destinés aux patients cardiaques. »



**Extrait du livre *Le régime Oméga 3* du docteur A. SIMOPOULOS et J. ROBINSON.**

**ALLEZ L'OM !**

*On annonce à l'OM qu'un match amical est organisé contre le PSG. Tous les joueurs marseillais sont dégoûtés de jouer contre une équipe qu'ils considèrent bien inférieure à la leur cette année.*

*Alors Barthez, le gardien de l'équipe, annonce aux autres joueurs :*

**- Ecoutez les gars, voilà ce que je vous propose : je joue tout seul contre le PSG, pendant que vous allez au bistrot !**

*Tous les joueurs acceptent volontiers et vont au bistrot pendant que Barthez se rend seul au Vélodrome. A l'heure du match, les joueurs marseillais allument la TV au bistrot et commencent à regarder le match. Et très vite c'est l'ouverture du score : **1-0 pour l'OM**, but de Barthez à la 5ème minute..... Totallement confiants quant à l'issue de la rencontre, ils éteignent la télé et commandent une autre tournée de pastis. Au bout de 90 minutes, et quelques tournées supplémentaires, ils allument de nouveau la télé et entendent le résultat du match : **OM 1 - PSG 1**, but de Rothen à la **89ème minute**. Alors ils se précipitent au stade et voient Barthez dans les vestiaires, la tête entre les mains, désespéré.*

**- Putain, qu'est ce qui s'est passé ?**

*Et Barthez de répondre :*

**- Je suis vraiment désolé les gars, j'ai été expulsé à la 33ème minute...**

## La Stephen Roche



Qui ne connaît cette classique francilienne tracée dans le Vexin sur les anciens parcours d'entraînement de l'ancien vainqueur du Tour ? Y participer, c'est rendre un petit hommage à un champion à une époque où l'on pouvait encore croire à la sincérité des palmarès. Jean-Yves et moi auront l'honneur d'y représenter le club. Mais, placés dans les vingt derniers à la suite d'un engagement tardif, l'espoir d'y bien figurer est assez mince (le classement dans une cyclo, outre ses propres capacités, dépend de deux choses : du niveau général et de la place sur la ligne de départ).

Sous un ciel hésitant, Stephen Roche libère les quelque 1100 concurrents. Jean-Yves préférant un départ prudent lui permettant de s'échauffer correctement m'encourage à essayer de rejoindre un peloton à ma mesure. Lui s'exposant ainsi à rester longtemps seul. Devant, mes deux camarades de travail, licenciés au Bourget, bénéficient, l'un (Jacques), d'un dossard prioritaire, l'autre (Jean-Pierre) d'une position favorable. Pour moi commence alors un long sprint qui ne prendra fin qu'à l'attaque de la première des dix-huit bosses, dont une demi-douzaine avec des passages à 12-14%. Cette côte de 800 mètres, de niveau difficile selon le panneau la signalant, permettra un imposant regroupement dont je tirerai bénéfice. Jean-Pierre, profitant d'une bonne condition physique, a rejoint Jacques au sommet de cette première difficulté, au prix d'un effort violent. Jean-Yves, plutôt grimpeur, commence à trouver son souffle et à récupérer quelques participants limités dans les ascensions. Nous traversons rapidement quelques villages encore assoupis, et un léger brouillard annonce l'automne prochain. Les bosses assez sévères alternent avec les descentes difficiles, mais chacun de nous se maintient tant bien que mal dans son groupe du moment. Jacques, pur grimpeur, profite de sa parfaite connaissance du parcours – dix participations – pour bien se placer avant chaque difficulté. Il peut ainsi accrocher les dernières roues et se maintenir dans un peloton de costauds. Jean-Pierre – quatre participations –, plutôt rouleur, récupère quelque peu à l'arrière du même groupe, mais lâchera prise au bout d'une vingtaine de kilomètres dans le passage étroit d'une traversée de village. Un instant, je peux admirer le château médiéval de La Roche-Guyon. Puis voici Vernon, qui habituellement marque le retour vers Pontoise. Une dizaine de kilomètres de plat effacés très vite le long des falaises de calcaire dominant la Seine, puis commence brutalement la montée en lacets vers le plateau du Vexin. Tout de suite suivie, après une descente courte mais dangereuse, de 2,5 kilomètres d'ascension difficile. La fatigue pénètre chacun à présent, et les côtes répétées décomposent les maigres pelotons en une multitude d'unités fragiles. Jacques et Jean-Pierre, chevronnés des cyclosporives, savent économiser leurs forces en s'abritant du léger vent de face et s'alimentent régulièrement. Mais Jean-Pierre paie son départ rapide et souffre, faisant l'élastique entre les petits pelotons. Jean-Yves et moi ne parvenons pas à fidéliser nos accompagnateurs d'un moment, et nous nous retrouvons régulièrement seuls. A la vélocité, l'âge a substitué l'endurance. Nous en profitons donc contraints et forcés.

Le parcours remonte maintenant en direction de Saint-Clair-sur-Epte, là où fut signé en 911 le traité qui mit fin aux invasions normandes. Le soleil a chassé la brume, et quand l'effort est moins exigeant, nous observons ces paysages inconnus, ainsi le golf de Gadancourt et son magnifique château des XVI<sup>e</sup> et XVII<sup>e</sup> siècles. Le vent se fait plus présent, mais deviendra favorable dans le dernier tiers. Vers le centième kilomètre vient le ravitaillement, où seul Jean-Yves s'arrêtera. Ma moyenne approche alors 31 à l'heure, assez pour envisager le brevet d'or, d'autant que je n'accuse encore ni crampes ni fatigue. Le problème est de trouver un groupe à présent. Je reprends quelques coureurs mais, abrités dans ma roue, ils mettent un long moment à accepter de prendre un relais. Au hasard du parcours je reconnais les routes empruntées, il y a trois mois, lors de l'autre cyclosporive de la région, la Cyclauto (168 km). Toutes les côtes ne sont pas répertoriées, et certaines font très mal. En témoignent quelques participants qui s'obligent à marcher pour apaiser un peu la souffrance due aux crampes.

Aux alentours de Théméricourt, le parcours croise la Chaussée Jules-César, voie romaine qui reliait dans les premiers siècles Lutèce à Rouen. J'apprends vers le 130e kilomètre que la distance est portée à 171 – au final 173. Bref moment de découragement vite compensé par la perspective d'améliorer mon classement, si la fatigue m'épargne encore. Car, devant, Jacques s'est mis peu à peu dans le rouge et préfère maintenant se relever pour récupérer et finir dans un autre groupe. Jean-Pierre s'accroche encore brièvement à de petits regroupements, perclus de crampes, luttant bien souvent seul avant de trouver enfin un paquet qu'il accompagnera durant les 20 derniers kilomètres. Pour Jean-Yves, les choses n'ont guère bougé non plus. Plus question de passer les bosses autrement qu'avec le 30-dents, même si le pourcentage ne le demande pas. Les crampes sont là et il faut essayer de ne pas s'user davantage en employant un braquet supérieur. Comme dans les virages de l'Alpe d'Huez, les panneaux égrènent le compte à rebours des ascensions. L'organisateur joue avec la psychologie des coureurs, et les brefs commentaires accompagnant la longueur de la côte mentent depuis longtemps – les ascensions étant qualifiées systématiquement de « faciles » –, sans doute pour ne pas nous démotiver en donnant le degré exact de la difficulté.

La dernière n'est pas la plus facile, mais l'adrénaline compense la sécheresse de la pente. Là-bas, Jacques est arrivé depuis quelques minutes (225e). Jean-Pierre le rejoindra bientôt (324e) après 90 derniers kilomètres bien difficiles. Tous deux auront l'or. Jean-Yves est encore loin mais ne souffre pas, remontant comme moi des concurrents épuisés, et sera classé 691e. Je termine les derniers kilomètres de plat assez vite et satisfait de mon rang (524e). L'argent seulement pour nous deux, mais avec un départ aussi lointain...

**André Lavocat**

### 25 Octobre 2004

Les mains couvertes de peinture (eh oui ! Les enfants quittent le domicile, les espaces sont à refaire ... mais je m'égare), j'accuse réception du bulletin de l'amicale et me plonge avec délice dans sa lecture. Les histoires de bosses me font crouler de rire, les omegas 4 5 6 me passionnent. et pourtant une impression de frustration me reste dans la bouche ...

Pourquoi ? « That is the question », Messieurs !!

Allez un petit effort ...

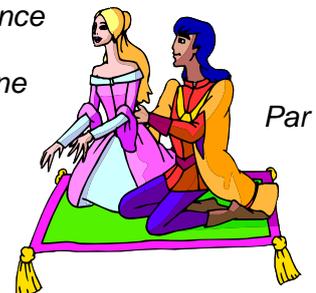
Réponse : Les femmes seraient-elles muettes ????

C'est donc une petite voix douce, tendre et féminine (vous m'avez reconnue j'espère !!!) qui vient vous conter une belle histoire d'amour ! (C'est bien connu, les romans à l'eau de rose, c'est pour nous !)



*Il était une fois une petite fille devenue grande. Son prince charmant, elle l'avait trouvé. Des petits princes et une princesse étaient nés. Que lui restait-il à découvrir ? Une petite reine (facile celle-là !!)*

*une belle nuit étoilée, elle décida de la faire voyager. Un peu effrayée (Les grands méchants loups rôdent.), elle se rendit à Eaubonne pour son premier bal (Traduisez : son premier 300) .Et là, ô merveille, deux preux fougueux chevaliers casqués (vous avez reconnu Michel Grousset et Jean Pierre Lehuédé) lui proposèrent de l'escorter. La jeune damoiselle écoutait avec attention les conseils avisés de ses gardes du corps , aguerris par de multiples voyages à travers de nombreuses contrées*



*: « Il faut manger avant d'avoir faim car gare aux fringales, gardes-en toujours sous la pédale, etc. ». Et forte de toutes ses devises à jamais gravées dans son esprit, la gente dame prit son envol (Traduisez : a une centaine de km de l'arrivée, elle les abandonna à leur triste sort !!).*

Vous pourriez croire qu'après ce lâche abandon, l'histoire s'arrête là. Mais non ! La

galanterie de nos deux chevaliers n'a pas d'égal !

Et c'est ainsi que s'en suivirent des 400, le Bordeaux-Paris, le rallye du « Chemin des Dames » et de multiples randonnées à côté de vous toutes et tous, les valeureux ACBEistes !

Et vint notre flèche « Paris - Le Mont Saint-Michel - Paris » (j'avais promis d'en faire un compte rendu !!!).

Avec Michel, Jean-Pierre et Laurent, nous décidons donc d'organiser cette « petite » sortie ! Michel fait le parcours et pour l'horaire de départ quelques divergences : finalement, on se retrouve un samedi matin de juin dernier à 7h à la porte Maillot.

Première galère : pas de café ouvert pour tamponner nos cartes, puis bien sûr la pluie arriva en trombe quelques kilomètres après le départ !

Pourtant, c'est dans la joie et la bonne humeur que se déroula la journée : vers 20h, un gros petit creux. Mais nous étions dans un coin si reculé de notre chère Normandie qu'aucun restaurant n'était en

vue ! Vers 23H, un restaurant panoramique nous ouvrit ses portes : mais vous connaissez ma patience d'ange !! La lenteur du service, malgré un repas délicieux, me fit monter la moutarde au nez ! Il fallut toute la patience de ces messieurs pour me faire retrouver le sourire !!

Vers 2h du matin, un spectacle superbe nous attendait : la vue du Mont Saint-Michel éclairé dans le lointain ... mais que c'est dur ces 20km qui restent à parcourir dans le vent en croyant atteindre le but à chaque tournant !! Mais croyez moi, cette vue là fait partie des trésors des yeux.

Pour accélérer le retour, on prend une nationale ! Ca grince dans les chaumières. Se retrouver sur une route à grande circulation ne plait pas à tout le monde !!! Mais je n'en dis pas plus. Les bobos divers et variés se font sentir et l'humeur chute un peu

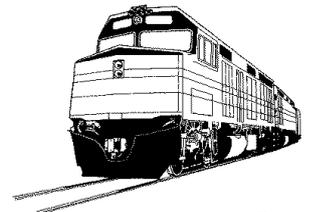
vu le retard de temps accumulé ! A une centaine de km de Paris, la proposition de finir en train surgit : bien sûr, la râleuse de service (des noms !!!) prend cela au plus mal : il faudra alors toute la diplomatie d'un président pour faire admettre à tous cette sage solution.

Pour finir, c'est dans une franche rigolade que le train et le RER virent débarquer 4 individus tout crottés !

Alors, après ce petit récit, j'espère que avez vous tous compris que " Le Perreux, c'est pas fini " (comme Capri !!). Je reviendrai, c'est promis !

Amicalement à tous

*Marie-Paule Traisnel*



♥ **Il n'y a pas de sport plus stressant que le vélo, t'es sans arrêt sur les dents.**

### Pour terminer, un petit mot pour ceux qui comptent les fautes d'orthographe

**Certains, ne supportent pas les fotes d'ortograp. Vous allez voir c'est surprenant ce que notre cerveau est capable de réaliser!!!!**

#### L'ordre des lettres...

« Sleon une édtue de l'Uvinertisé de Cmabrigde, l'odrrre des ltteers dans les mtos n'a pas d'ipmrotncae, la suele coshe ipmrotnate est que la pmeirère et la drenèire siot à la bnnoe pclae. Le rsete puet êrte dnas un dsérorde ttoal et vuos puoevz tujoruos lrie snas porlblème.C'est prace que le creaveu hmauin ne lit pas chuaqe ltetre elle-mmée, mias le mot cmome un tuot.

**La peruve.....Arlos ne veenz puls m'ememdrer aevc les corerticons otrahhgropqiués. »**

**Qu'on se le dise !!!!!**

**Joël**

♥ Le vélo, c'est comme une blague nulle. La chute ne fait jamais rigoler.

### N'OUBLIEZ PAS !

Dimanche 13 mars : Les Boucles de l'Est  
Samedi 26 mars : Changement d'horaire  
Samedi et Dimanche 3 et 4 juin : sortie des 2 jours  
Dimanche 12 Juin : La Perreuxienne

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



Et mille mercis à tous les rédacteurs ! Notre bulletin vit grâce à vous !

Continuez !



AG : la collection de maillots



Coup de chapeau à Joël pour son BCN



*Merci pour tout Jean-Pierre et Madame.  
2004 !*

*Et merci à vous tous pour cette AG*

AVIS A LA POPULATION  
CONJOINTES ET CONJOINTS!

Dans ce Bulletin, nous avons eu pour la première fois un texte d'une féminine, Marie Paule TRAISNEL, et je l'en remercie vivement (surtout que son texte est plein de poésie...et de réalisme !).

Suite au dernier repas annuel, beaucoup de conjointes non cyclistes m'ont déclaré lire notre bulletin. Je leur ai demandé de nous faire des textes sur leur vécu d'épouses de nos chers licenciés qui, comme Pénélope, tricotent de beaux bonnets Vert et Jaune en attendant leur cher Mari parti avec dame « bicyclette » et qui délaissent leur chère épouse et leur progéniture... Mais peut-être est-ce aussi pour elle un espace de liberté ?

**Alors mesdames, à vos plumes, cela me  
ferait vraiment plaisir de voir l'autre  
côté du miroir !**