

Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est



LE PERREUX SUR MARNE



Rendez-vous : Salle Yvette Maillard, 43 quai d'Argonne, LE PERREUX
Sortie chaque dimanche matin : voir départ sur programme
Tous les jeudis, départ à 13 heures 30 du carrefour N34/N370, au lieu-dit
« La Charrette ».

Numéro 34

PROGRAMME DES SORTIES DU 1^{er} FÉVRIER AU 31 MAI 2006

Editorial



Chers amis,

Nous voilà arrivés en 2006 : enfin une pancarte où tous les cyclos sont égaux ! On roule fort, très fort, moins fort et, chaque année, nous voilà sur la ligne tous ensemble, au quart de boyau près ...

Je souhaite avant tout à chacun une bonne année : santé, bonheur, beaucoup de satisfactions dans vos activités professionnelles et privées. Et puissions-nous relativiser les moments où la vie est moins facile, où l'on fait moins bien face aux événements !

Événement ? Il y en a un qui a peut-être été très discret pour vous : le « papiversaire » ⁽¹⁾ de notre cher Maurice. Or, il pouvait se faire du souci, Maurice : car depuis 32 ans, l'inusable Michel Sardou chante : « Elle court, elle court la maladie d'amour, dans le cœur des enfants de 7 à 77 ans ... ».

Oui, d'accord, il est bien gentil, Sardou, ... mais après 77 ans ? Y s'passe quoi ? Et bien, voyez-vous, ça continue ! Pédale légère, sourire et gentillesse, notre Maurice est reparti pour des années d'amour pour tous ses proches. Et nous, à l'ACBE, on en profite un peu ! Comme dirait notre cher trésorier ⁽²⁾, « Elle est pas belle, la vie ? ».

Pour que la vie soit belle à l'ACBE, nous avons de nombreux rallyes à faire, d'innombrables kilomètres à partager, et beaucoup de bons moments à passer ensemble.

Il y a aussi du pain sur la planche pour préparer les Boucles de l'Est, les 2 jours, la Perreuxienne, l'Ardéchoise ⁽³⁾, Levallois-Honfleur, ... Notez les dates et mobilisez-vous !

« Hakuna matata » (Le Roi Lion), « Carpe Diem » (Horace), « Take it easy » (les sujets de sa très gracieuse Majesté, dont notre collègue Neale), « Trop cool ! » et « Trop de la balle ! » (les jeu'n's de notre temps) ... tout ça se traduit à l'ACBE par « Pédalons heureux ! ».

Bonne route !

⁽¹⁾ Néologisme perreuxien obtenu par contraction de « Papi » et de « Anniversaire »

⁽²⁾ Et oui ! Notre trésorier est un brin philosophe ...

⁽³⁾ Grâce à l'impulsion d'Alain A., notre spécialiste en la matière, nous sommes 19 inscrits !!!

Chers amis,

PROGRAMME DES SORTIES DU 1^{er} FÉVRIER AU 31 MAI 2005

VEN 3 FEV : *A 20h45, Salle Yvette Maillard, réunion Club ouverte à tous.*

DIM 5 FEV: Sortie amicale. Départ 8h30
Le Perreux, Noisy, Croissy Beaubourg, Château de Ferrières, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, Tournan, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**env. 70KM**).

94. Randonnée de l'US VILLEJUIF. Maison des Sports, 44 avenue Karl Marx 94-Villejuif. De 8h30 à 9h30. 45, 60KM.

DIM 12 FEV : Sortie amicale. Départ 8h30
Le Perreux, Pont de Bry, Villiers, Malnoue, Roissy, Ozoir, Férolles-Attilly, Chevry-Cossigny, Gretz, Tournan, Favières, Jossigny, Guermantes, Chelles, Le Perreux (**env. 75 km**)

75. Brevet cyclotouriste Léon Mourard. Rdv à 8h30 Quai d'Argonne ou à partir de 8h00 pour les grands parcours au vélodrome Jacques ANQUETIL, avenue de Gravelles Vincennes. 55, 76 km.

DIM 19 FEV: Sortie amicale. Départ 8h30
Le Perreux, Chelles, Torcy (Haut), Guermantes, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Neufmoutiers, Tournan, Favières, Jossigny, Guermantes, Bussy, Collégien, Vaires, Le Perreux (**env. 75 km**).

75. Randonnée de la section Tandem Auxiliaires des Aveugles RP. Rdv à 8h30 Quai d'Argonne ou à partir de 8h00 pour les grands parcours à l'Esplanade du Château de Vincennes. 45, 60, 90 km. Possibilité de départ au contrôle de Noisiel ou Bussy St Georges.

DIM 26 FEV : Sortie amicale. Départ 8h30
Le Perreux, Pont de Bry, Villiers, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Torcy, Collégien, Ferrières, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, Villé, Tournan, Favières, Jossigny, Guermantes, Chelles, Le Perreux (**env. 75 km**).



VTT : 77- Randonnée du Massif Forestier de Fontainebleau. Gymnase Jean Zay rue des Charbonniers 77_Dammarie-les-Lys. De 8h00 à 10h00. 25, 31, 37 KM.

VEN 3 MARS : *A 20h45, Salle Yvette Maillard, réunion Club ouverte à tous.*

DIM 5 MARS : Sortie amicale. Départ à 8h00 ou 8h30 (allure sport)
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^t-Mard, Montgé-en-Goële, Juilly, Thieux, Compans, Claye-Souilly, Villevaudé, Le Perreux (**env. 85 km**)

94. Randonnée de Choisy-le-Roi. Stade de Jean Bouin 94-Choisy-le Roi. De 6h30 à 9h30. 35, 70, 95 km.

DIM 12 MARS : **94. Les Boucles de L'Est.** Salle Yvette Maillard, Quai d'Argonne, Le Perreux de 7h30 à 9h00. 50, 80 et 100 km. **Venez nombreux nous aider à l'organisation.**

DIM 19 MARS : Sortie amicale. Départ à 8h00 ou 8h30 (allure sport)
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 9h00.



VTT : 77- Randonnée de la Goële. École rue de l'Eau Bonne, 77-Dammartin en Goële. De 7h30 à 10h00. 25, 48 KM.

SAM 25 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 26 MARS :

94. La Plesséenne. Départ à 8h00 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-Trévisé. 50, 80, 110 km

SAM 1 AVRIL :

75. Brevet Randonneurs Mondiaux 200km. Stade de la Remise aux Fraises, D217B, 77-Noisiel, de 7h00 à 8h00.



Belgique : Tour des Flandres. Départ de Bruges. Renseignements : au (0032) 11 45 99 54 et www.golden-bike.ch 257km. **La fête du vélo comme dans le pays du vélo par excellence. 15 000 participants Formons une équipe !**

DIM 2 AVRIL :

77. Randonnée de Coupvray-Val d'Europe et des Non Voyants. Rdv à 7h30 Quai d'Argonne ou à partir de 6h30 pour les grands parcours à la Salle Polyvalente 77-Coupvray. 34, 64, 85, 108 km.

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.



VTT : 94- Rallye des Perce-Neige. Centre Sportif Didier Pironi, Av. Descartes, 94-Limeil Brévannes. De 7H00 à 10H00. 30, 50km.



Cyclosportive : La 77. ASPTT Melun. Renseignements: 01 64 37 60 32 ou www.asptt.com. 153 km.

VEN 7 AVRIL :

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

SAM 8 AVRIL :

78. Brevet Randonneurs Mondiaux 200km. Centre Sportif de Porchefontaine, 53, rue Rémond, 78-Versailles, de 7h00 à 8h00.

DIM 9 AVRIL :

Sortie amicale. Départ à 7H30 ou 8H00 (allure sport)
Le Perreux, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Magny-le Hongre, St Germain-s/Morin, Couilly-Pont aux Dames, à gauche après le passage sous l'autoroute, Montpichet, Bouleurs, Coulommes, Sancy-les-Meaux, Carrefour D228 /D21, tourner à droite, **Crécy-la-Chapelle**, Voulangis, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, Chelles, Le Perreux (**env 90KM**)

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.



VTT : 77- 5^{ème} Edition de la Flèche Verte. Gymnase Pierre Graff ruelle des Processions 77-Courtry. De 7h00 à 9h00. 30, 55, 80km.

VEN 14 AU DIM 17 AVRIL :

Flèche Vélocio. Départ au choix des participants. Arrivée à la concentration

Pâques en Provence à Camaret sur Aigues. 360 km au minimum en 24 heures. Équipe de 3 à 5 randonneurs.

DIM 16 AVRIL : **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, 80 et 120KM.

LUN 17 AVRIL :



Sortie amicale. Départ à 7H30 ou 8H00 (allure sport)
Le Perreux, Chelles, Thorigny, Dampmart, Carnetin, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Ivorny, Monument Gallieni, Trilbardou, prendre D89 direction Lesches puis à gauche Montigny, Esbly, **Montry**, Bailly Romainvillers, Serris, Jossigny, Vaires, Le Perreux (**env 90KM**)

MER 19 AVRIL : **93. Randonnée du Temps Libre.** Départ à 7h30 Quai d'Argonne ou de 7h30 à 9h00 en Bord de Marne (Pont de Gournay), 93-Gournay-sur-Marne. 45 et 80 km.

SAM 22 AVRIL : **78. Villepreux-Les Andelys-Villepreux.** Gymnase Alain Mimoun, rue du Général de Gaulle, 78-Villepreux, de 6h30 à 8Hh00. 135 et 215 km.

DIM 23 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, 77-Brou-sur-Chantereine. 50, 75, 110 et 125 km.

95. Brevet Randonneurs Mondiaux 300KM. Rdv de 4h00 à 5h00 à la Ferme Saint Denis rue de Nointel 95-Mours.

SAM 29 AVRIL : **91. 27^{ème} Mennecy/Montargis/Mennecy.** Parc Villeroy, 91-Mennecy, de 6h00 à 9h00. 85, 135 et 205 km. **Idéal pour un premier 200km. Beaucoup de participants, belle ambiance et parcours relativement plat.**

SAM 29 AVRIL AU 1^{er} MAI

94. Festival de l'OH ! Découverte des Lacs. 80 à 150 km par jour (350KM).

DIM 30 AVRIL : **Sortie amicale.** Départ à 7h00 ou 7h30 (allure sport)
Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, S^tMard, Dammartin-en-Goële, Othis, Ermenonville, **Plailly**, Vémars, Moussy-le-Neuf, Moussy-le-Vieux, Villeneuve-sous-Dammartin, Thieux, Nantouillet, S^tMesmes, Messy, Claye-Souilly, Annet, Montjay-la-Tour, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (**env. 100 km**)

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

LUN 1^{er} MAI :

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, Lumigny, Marles-en-Brie, **Tournan**, Gretz, Roissy, Malnoue, Noisy, Le Perreux (**env. 100 km**).
Boucle facultative d'environ 15 km à partir de Courtry par Hautefeuille, Les Bordes, Obélisque, Touquin.



VTT : 77- Randonnée du Muguet. Terrain des Sports 77-Boissy aux Cailles.. De 7h00 à 10h00. 20, 30, 40, 50km.

VEN 5 MAI :

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

SAM 6 MAI : **95 Frépillon-Gerberoy-Frépillon.** Départ de 6h00 à 8h30, Salle des Fêtes, 95-Frépillon. 200 km. ***Un des plus beaux 200KM. A faire au moins une fois !***

DIM 7 MAI : **Sortie amicale.** Départ à 7h00 ou 7h30 (allure sport)
Le Perreux, Champs, Malnoue, 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. 110 km**).
Boucle facultative d'environ 35 km à partir de Blandy par Chartrettes, Bords de Seine, Le Châtelet-en-Brie.

94. La Mandrionne. Rdv à partir de 6h30 à la Mairie de Mandres-les-Roses. Circuits de 25, 60, 105 ou 155 km.



Cycloportive : 28 : la Blé d'Or. Lèves (Chartres). Renseignements : Claude Montac au 02 3736 67 19 et www.activeeurope.com. 166 km.



Cycloportive : 58 : la LOOK. Nevers. Renseignements : au 08 20 08 63 32 et www.sportcommunication.com. 160 km.

LUN 8 MAI : **Sortie amicale.** Départ 7h00 ou 7h30 (allure sport)
Le Perreux, Pont de Bry, Villiers, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Torcy, Rentilly, Guermantes, Jossigny, Villeneuve St 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 Charnoy

89. Auxerre-Vézelay-Auxerre. Gymnase de la Noué, 89-Auxerre. 150 km. Renseignements: 01 48 73 57 27. ***Beau parcours modérément vallonné à 1H30 du PERREUX !***

SAM 13 au 14 MAI : **95. Brevet Randonneurs Mondiaux 400km.** Rdv de 14h00 à 15h00 à la Ferme Saint Denis rue de Nointel 95-Mours.

SAM 13 MAI : **91. CHEVANNES-SENS-CHEVANNES.** Départ de 6h00 à 8h00 au Centre Émetteur de Chevannes pour 140 km ou 210 km. ***Belles forêts traversées, parcours sans difficultés majeures. Pour réaliser son premier 200 !***

DIM 14 MAI : **93. Randonnée GABINIENNE.** Rdv à 7h00 quai d'Argonne ou à 6h30 au Stade Jean Bouin Gagny pour 45, 80 ou 110 km.

94. Brevets du GRAND BI. Rdv de 6h30 à 9h00 au Centre Hippique des Bagaudes, route des Bruyères, 94 Marolles-en-Brie, pour 56, 97 ou 156 km.

Sortie amicale. Départ à 7h00 ou 7h30 (allure sport)
Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Ivorny, Monthyon, Barcy, Varrèdes, Congis, **Lizy-sur-Ourcq**, Trocy, Étrepilly, Marcilly, S^tSoupplets, Montgé-en-Goële, Juilly, Claye-Souilly, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (**env. 105 km**).
Boucle facultative d'environ 15 km à partir de Lizy-sur-Ourcq par Ocquerre et Marnoue-la-Poterie.



Cycloportive : 78 : la Cyclauto. Poissy. Renseignements : au 01 39 14 05 63 et la_cyclauto78@mpsa.com 165 km.



VTT : 94- Randonnée du Grand Bi. Centre Hippique des Bagaudes, route des Bruyères, 94-Marolles-en-Brie. De 6h30 à 10h30. 50, 30 km.

SAM 20 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.

94. Paris-Provins-Paris. Parc des Sports, rue du Tilleul 94-Sucy en Brie de 6h00 à 9h00. 120 et 220 km. ***La grande Classique du 94 !***

DIM 21 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 , CHALLENGE A DÉFENDRE !



VTT : 77- Randonnée du Pays Crécois. Place de la Mairie 77 Voulangis. De 7h30 à 9h30. 60, 40, 20 km.

JEU 25 MAI : **Sortie amicale**. Départ à 7H00 ou 7H30 (allure sport)
Le Perreux, Noisy, Malnoue, Roissy, Pontcarré, Villeneuve-S^tDenis, 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**).

DIM 28 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.

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

POUR LES RALLYES NÉCESSITANT UN DÉPLACEMENT, NOUS AVONS FIXÉ UNE HEURE DE RENDEZ-VOUS SUR PLACE (DÉPART UNE DEMI-HEURE APRÈS). CELA NE DOIT PAS VOUS EMPÊCHER DE VOUS TÉLÉPHONER POUR ORGANISER CE TYPE DE DÉPLACEMENT; ESSAYEZ TOUTEFOIS DE RESPECTER LE CRÉNEAU HORAIRE POUR PERMETTRE AUX RETARDATAIRES, ÉTOURDIS OU AUTRES DE SE JOINDRE À VOUS POUR EFFECTUER LA RANDONNÉE.

♥ **Même s'il monte en danseuse sous les bravos du public, le coureur n'est pas un intermittent du spectacle.**



Charly GAUL

Charly GAUL est mort ! Ce grand champion tellement discret dont je ne savais pas qu'il était encore vivant.

Je l'ai vu à la télé ce jour, un gros monsieur barbu et je me suis souvenu de celui que l'on appelait « l'ange de la montagne ».

J'avais douze ans quand il a gagné le Tour de France 1958, bien sûr comme l'ensemble de mes camarades de l'époque ce n'était pas mon préféré. Il avait l'air trop effacé, solitaire, triste, ses adversaires principaux BAHAMONTES surnommé « l'aigle de Tolède » ou GEMINIANI et autres étaient très différents,

plus orgueilleux, ils couraient avec toute la bravoure et la hargne que l'on attendait d'eux.

Charly GAUL fidèle à sa légende affectionnait particulièrement les météos médiocres et pluvieuses et puis il était luxembourgeois !

Je connaissais bien des coureurs Français, Espagnols, Italiens, Belges mais du Luxembourg ?

En juillet 1958, comme à chaque grandes vacances, j'étais en colonie cette année-là à Campan (au pied du Tourmalet), nous n'avions pas la télévision mais les monos possédaient un transistor et nous suivions avec enthousiasme l'étape du jour.

Le 16 juillet, celle-ci se déroulait entre Briançon et Aix les Bains, sous une pluie glaciale, les coureurs gravissaient les cols, nous étions fascinés littéralement scotchés au poste de radio (peut-être Luxembourg ?). Nous pédalions, souffrions, participant à la course en même temps que ces grands champions. Charly GAUL remporta l'étape et pris une option sérieuse pour la victoire finale, GEMINIANI à 33 ans, abandonna définitivement l'espoir de gagner un jour le Tour de France, et Jacques ANQUETIL, grand vainqueur de l'année précédente abandonna.



Nous, épuisés mais émerveillés, nous n'avions qu'une envie : faire le Tour de France.

Je crois bien que c'est de ce jour que me viens la passion pour le vélo et rien que pour cela, je vous dis « merci monsieur Charly GAUL ».

Jean Yves



Dimanche, 6 heures du matin. L'homme se lève sans faire de bruit pour ne pas réveiller son épouse. Il charge son VTT dans la voiture et s'en va ... Arrivé sur le parcours, il se met à tomber des trombes d'eau. Sa matinée est foutue, et il décide de rentrer

chez lui.

Il se déshabille sans faire de bruit, se recouche doucement tout près de son épouse et lui chuchote à l'oreille : « Il pleut comme vache qui pisse ! »

Et elle répond : « Quand je pense que l'autre con est en train de pédaler ... ! »



Le coin du lecteur :

Pour les longues soirées d'hiver, quelques lectures.

- ❑ **MAITROT Eric, « les scandales du sport contaminé »** dans la collection « j'ai lu » : une belle enquête, objective, sur les pratiques et les dangers du dopage dans tous les sports.



- ❑ **MEYER Kathleen, « comment chier dans les bois »** dans la collection edimontagne : Un best-seller international avec plus d'un million d'exemplaires vendus. Très utile pour les grands randonneurs. « Ceci est le livre sur l'environnement le plus important de la décennie » « Voilà un livre bien torché »,

les avis sont tous unanimes ! Un bon moment de lecture.

- ❑ **GARRERA Julie, « les vélo maniacs »** : une BD humoristique sur les cyclistes. En lisant cette dernière, vous ne pourrez vous empêcher de mettre des noms de membres de notre club sur les personnages !
- ❑ **LAX , « l'aigle sans orteil »** : une magnifique bande dessinée pour les nostalgiques de l'époque GARIN. A lire et relire absolument car c'est un vrai bonheur !



Un vieux monsieur rentre dans une pharmacie.....

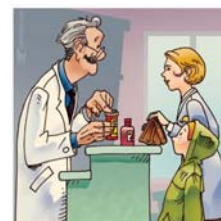
- Bonjour Madame, je voudrais du Viagra.

- Oui monsieur. Combien en voulez-vous ?

- Oh... Très peu... 5 ou 6 comprimés suffiront parce que je vais les couper en 4.

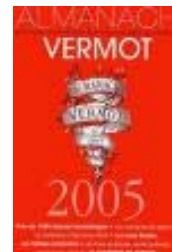
- Heu... Si je peux me permettre monsieur, j'ai bien peur qu'une si petite dose soit nettement insuffisante pour maintenir une raideur qui soit acceptable pour durer assez longtemps...

- Oulalala, je vous arrête ma p'tite dame ! Ca n'a rien à voir avec le sexe ! Moi, j'ai plus de 80 ans et tout ce que je veux, c'est arriver à pisser assez loin pour ne plus mouiller mes pantouffles.



Petit florilège de contrepèteries

Pour la cyclosportive organisée par Henri Sannier dans l'Allier, Susie avait pourtant eu le choix dans la date avec son engin qui sentait encore le calvados après son mémorable Paris-Honfleur de la semaine dernière. Sous la pluie, avant la course, elle m'a dit: "j'ai les jambes en béton: j'ai causé debout toute la nuit, avec toute une barrette de shit! Au bout d'une heure d'efforts, alors qu'elle était déjà cuite, je lui ai glissé dans les oreillettes: "ne roule pas dans la bordure ou tu vas percer. Et pan! voilà, la valve a fumé, d'où cette pénalisante panne à Vichy! Tu aurais vu les bouilles incroyables des suiveurs. Allez lui dis-je, répare et secoue les mites de tes habits sinon tu ne reverras pas la tête. Rien n'y fit. Résultat, dernière sur la ligne après Henri maculé de boue, mais consolons-nous quand même puisque les miss du podium ont gardé leur coeur pour le vaincu! À la pizza-party de l'après course, il fallait voir comment le cuisinier secouait les nouilles devant l'assemblée. La cuvette était pleine de bouillon et les nouilles cuisaient au jus de canne. Et cette grille m'a coûté beaucoup, vous l'imaginez! Dépitée, elle m'a soufflé un discret Salut **Patrick P.!**



♥ **La femme du cycliste sait que l'automne est revenu quand elle retrouve facilement sa crème dépilatoire.**

LES RESULTATS 2006

Kilométrage :

PIGEARD Joël : 6 847km
HOUGRON Michel : 6 342 km
SOARES Edouardo : 6 107 km



Assiduité :

PIGEARD Joël : 65 points
HOUGRON Michel : 62 points
JOUVE André : 60 points

Les coupes et récompenses furent

attribuées à :

Kilomètres dimanche : Joël PIGEARD, Michel HOUGRON, Edouardo SOARES
Assiduité : André JOUVE, Jean-Pierre LEHUEDE, Jean-Yves DANIEL
Assiduité jeudi : Jean-Pierre BADUEL, Jean-Claude TROBOAS, Maurice MARTIN
L'Européenne : Edouardo SOARES et Franz GREIFENEIDER
Semaine fédérale : Agnès BILDE, Gilles HILLION, Jean-Pierre LECONTE, Jacques NICOL, Joël PIGEARD,
20 ans de club : Etienne BOUR
1^{er} 200KM : Astrid GHAFARZADEH, David FORGEOT et Thomas LEVY
1^{er} 300KM : Bernard AGHULON
Flèche Vélocio : Marie-Paule TRASNEL, Jean Pierre LEHUEDE, Lucien PAGANINI, Michel GROUSSET, et Laurent PAUPARDIN
Patrick PIVOTEAU, Jean-Yves DANIEL, Edouardo SOARES, Luis MENDES, Joël MEGARD
Gentlemen Parisien : Patrick PIVOTEAU/Luis MENDES
Fatima MORENO/Edouardo SOARES
L'ardéchoise Agnès BILDÉ, Jean-Yves DANIEL, Gérard DELOMAS, Michel GROUSSET, Michel HOUGRON, Jean-Pierre LECONTE, Jean-Pierre LEHUEDE, Gérard MELI, Luis MENDES, Joël PIGEARD, Patrick PIVOTEAU, Edouardo SOARES, Joël MEGARD

Nous avons eu le plaisir d'avoir à notre Assemblée Générale Monsieur le Député-Maire Gilles CARREZ, ainsi que Dominique VERGNE, Maire-Adjoint chargé des Sports à la mairie du Perreux.

Même bureau que l'année dernière, avec Astrid GHAFARZADEH qui rejoint l'équipe.

♥ **Quand on est coureur, il faut vraiment du cœur au ventre pour s'arracher les tripes sur des boyaux**

Gentlemen Humanitaire de la Ville de Paris

Le soleil est inespérément radieux en ce 23 octobre. Deux couples sont engagés sous la casaque ligure de l'ACBE au Gentlemen organisé sous l'égide de la FFC *santé* par le Paris Cycliste Olympique dans le Bois de Vincennes sur un parcours de 17 km se concluant sur la piste mythique de la Cipale: l'un hétéro associant Fatima à Eduardo, l'autre 100 p.100 ♂ qui me lie à Luis. Le challenge: négocier en contre-la-montre les deux tours programmés dans le plus court laps de temps possible, sans se désunir. Les copains sont venus en force tant pour faciliter notre échauffement au Polygone que pour nous encourager. Voilà indubitablement ce que j'appelle une *Sortie Amicale*, qui prend ici TOUT SON SENS. Leur présence nous fait chaud au cœur et dissipe un tant soit peu un stress larvé. Doudou et Fati sont donc partis à 10h29 et nous avons pu les entr'apercevoir entamer bien posés leur second tour avant de prendre notre envol à 10h45. Dans une petite forme, j'aurai du mal à me remettre du départ canon que fait Luis à 45 km/h. Sur l'Esplanade, j'ai juste le temps d'apercevoir le grand André en civil venu lui aussi nous faire ses civilités. Plus loin, nous reprenons déjà le champion de France des boulangers parti une minute avant nous! Le moral revient. Puis c'est le petit André posté en haut du faux plat de l'hippodrome qui donne de la voix. L'amorce du second tour est négociée dans le brouillard à 44 km/h au son de la corne de brume de notre Gascon de service. À l'approche du Zoo, j'ai cru voir pédaler sur le circuit Jean-Pierre C. et Silvano, l'espace d'une fraction de seconde. Peut-être me le confirmeront-ils? À l'Esplanade, *bis repetita*, André L. est toujours là, témoin d'un crash évité de justesse avec un écervelé hardi à nous envoyer à l'hôpital. Plus loin, *'ti Dédé* fidèle à son poste saute à 50 km/h dans ma roue qui devenait pesante et nous file le train dans l'avenue de Gravelle, histoire de se dégourdir les jambes. Auparavant, nous nous étions fait enrhumé par les futurs vainqueurs (à 47,332 km/h de moyenne!) alors dans leur premier tour, l'équipe n°120 composée d'un Élite du V.C. Rouen associé à une brésilienne (une vraie!) championne du monde de cyclo-cross, précisément là le long du champ de courses où certains de ses compatriotes vouaient il y a peu encore un culte éhonté à S^t-Claude (Jura). Derrière, les 121 emmenés par le pro Carlos Da Cruz nous talonnent, mais ne nous reprendront pas! Nous piquons cap sur le vélodrome au paroxysme de nos possibilités et y pénétrons, le temps d'apercevoir ma chère Yasuko aux côtés de Christian Maras, notre sympathique as du Burdin, par le tunnel qu'empruntèrent jadis les plus grands à l'arrivée des derniers Tours de France à ne pas s'être conclus sur les Champs-Élysées. Bien calé dans la roue filante de Luis, je franchis la ligne explosé en 26'16" et monte direct aux balustrades. Fati et Doudou tous deux déjà remis de leur rude *party* ... de manivelles nous y ont précédé en 27'53". Tous autant que nous étions, nous n'avons pas trop frisé le ridicule tant s'en est fallu parmi la brochette de coureurs zélés qui composaient les 123 équipes engagées (43^e à la moyenne de 38,832 km/h). L'accueil des copains et de nos épouses est à la hauteur des souffrances que nous venons d'endurer. L'effort a ses bons côtés que la raison gagnerait à connaître.

Précisons que cette épreuve était organisée pour la bonne cause dans le cadre d'un soutien apporté à Chloé, l'Association pour l'Amélioration des Conditions d'Hospitalisation et des Loisirs des Enfants. Encore un grand merci pour leur précieux soutien à André L, André O., Claude B., Claude M. dont le bidon me fut salutaire, Gérard M., Gérard P., Michel et son unique corne, Olivier ainsi que Virgil furtivement entrevu. Sans oublier Luis dont j'ai pu mesurer quelque peu désarmé la volonté de béton et le tandem Fati-Doudou qui nous a bien donné la réplique. Sans sacoches de guidon, nous n'aurions de toute façon pu rapatrier les trophées que nous n'avons d'ailleurs pas remportés! À noter que ces "gentlemen" conviviaux constituaient autrefois un temps fort de fin de saison à l'ACBE, en particulier feu celui de l'ACP à Montlhéry dont certains n'ont pas oublié la côte Lapize.

Patrick P.

Hier, je suis allé voir mon médecin.

-bonjour Docteur... -bonjour, asseyez vous... c'est pourquoi ? -voilà. vous savez. je fais du vélo et quand.... -ah ! c'est vrai, vous aussi vous faites du vélo, j'espère que vous n'avez pas la même chose que le cyclo que j'ai vu dernièrement.... -pourquoi ? -voilà, ce monsieur me dit, docteur c'est très urgent.... il avait un maillot cycliste, vert et jaune, genre mélange colza-mais.... -ah ! mais je connais, Ça doit être un gars de mon club.... -je ne sais pas, mais il me dit... vite vite docteur, j'ai la chiasse.... -on ne dit pas la chiasse on dit, j'ai la diarrhée.... -oui c'est ça docteur, et je vous dis pas docteur.... -oui, je vois, mais comment vous en êtes vous rendu compte.... -c'est simple docteur, c'est quand j'ai retiré mes pinces à vélo.... P.S. si vous voyez un cyclo avec ce maillot avec un peu de marron derrière... c'est peut-être lui...

Marché de Noël à l'Ufolep et assimilés

Alain A.: un nécessaire de rasage, technologie indifférente pourvu que ça marche.

Alain P.: une tige de selle autolubrifiante, avec mode d'emploi et trousse de secours.

André L.: un kit de lubrification du coup de pédale, consistance fluide.

André O.: un collier à grelots avec klaxon à l'italienne.

Christophe: une paire de raquettes à dix balles pour l'entraînement pédestre d'hiver.

Claude B.: une boîte à glands, date de mise en service et taille à préciser (voir Michel).

Claude M.: un jeu de ménisques de rechange et plus si nécessaire, outillage à cet effet.

Denis D.: un carénage en kit à poser, avec décalcomanies exotiques.

Eduardo: un mètre ruban spécial tour de mollet, précision micrométrique.

Fatima: au choix, un jeu de dames ou un homme-trainer de salon.

Franz: une paire de bidons-pression avec dessous de bock, rechargeables

Gérard D.: idem Alain A., pour peaux sensibles.

Gérard M.: une paire de chaussures mixtes vélo/balajo, avec marcel assorti.

Gérard P.: un sonomètre à maxima, déclenchement 50 décibels. Voie buccale

ou rectale au choix. Vibre ou anesthésie en cas de dépassement.

Jean-Yves: un kit GPS, clignotants, feu stop, sirène avec paire de

stabilisateurs à roues jumelées. En prime, quelques tickets de métro au cas où.

Joël: idem Alain A., pour peaux dures à cuire.

Luis: un mètre ruban spécial tour de cuisse, précision centimétrique.

Michel: un stage agréé de reconversion au Sentier ou un week-end pour deux à l'île du Levant, section textile.

Olivier: un abonnement dans un salon de bronzage UV avec hôtesse diplômées.

Virgil: assortiment de bretelles jetables ornées de motifs champêtres.



Patrick P

♥ "Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait...." Mark Twain

Le Cycle - n° 345 de novembre 2005 – « Révisez votre code »

10 règles de conduite à respecter

① **Rouler en groupe** : Il est possible de rouler à deux de front lorsque la route est assez large. En cas de dépassement par un véhicule ou lorsque les circonstances l'exigent, il est impératif de se placer systématiquement en file indienne. Il n'est pas possible de rouler à plus de 20, dans un groupe, sans demande spécifique auprès de la préfecture. Vous avez le droit de vous faire escorter par un véhicule avec un gyrophare, si vous êtes nombreux (art 5431-7 du code de la route).

En cas d'infraction : contravention de 2^{ème} classe de 35€.

② **Bandes et pistes cyclables** : (*J'ai corrigé ce chapitre erroné dans Le Cycle en consultant des sites Internet officiels*) L'obligation d'emprunter une bande ou piste cyclable peut être décidée par l'autorité investie du pouvoir de police (art.R431-9). Un panneau carré sur fond bleu indique une piste conseillée et réservée aux cycles. Un panneau circulaire sur fond bleu indique qu'il faut impérativement emprunter la bande ou piste cyclable, sous peine de sanction. Un panneau circulaire à bord rouge indique que l'accès est interdit aux cycles.



Carré - fond bleu
Conseil



Circulaire - fond bleu
Obligation



Circulaire – bord rouge
Interdiction

En cas d'infraction : contravention de 2^{ème} classe de 35€.

③ **Eclairage et signalisation** : La nuit ou le jour, lorsque la visibilité est insuffisante, tout cycle doit être muni d'un feu de position avant (lumière blanche) et arrière, non éblouissant (art.R313-5). Tout

cycle doit être muni de catadioptres oranges visibles latéralement, ainsi que les pédales (art.R313-18 à 20). De même, tout cycle doit être équipé d'un avertisseur sonore qui doit pouvoir être entendu à 50 mètres (art.R313-33).

En cas d'infraction : contravention de 1^{ère} classe de 11€ pour chaque infraction. Dans la réalité, une tolérance est appliquée pour les vélos de course dans la journée.

④ **Feux de signalisation et priorités** : Tout conducteur doit marquer l'arrêt absolu devant un feu rouge, fixe ou clignotant (art R412-30). Devant un stop, tout cycliste doit marquer un temps d'arrêt à la limite de la chaussée abordée (art.R415-6). Hors agglomération, tout conducteur abordant une route à grande circulation et ne se trouvant pas lui-même sur une route de cette catégorie est tenu de céder le passage aux véhicules circulant sur la route à grande circulation.

En cas d'infraction : contravention de 4^{ème} classe d'un montant minimal de 90€ pour non-respect de la signalisation.

⑤ **Dépassement** : Lorsqu'un véhicule souhaite doubler un groupe de cyclistes, celui-ci doit se mettre en file indienne. Pour effectuer le dépassement, le véhicule doit se déporter d'au moins 1,5 mètre hors agglomération (art.R414). En outre, il est interdit à tout occupant d'une voiture à l'arrêt, d'ouvrir une portière lorsque cette manœuvre constitue un danger (risque de collision avec un cycliste).

En cas d'infraction : au minimum une contravention de 2^{ème} classe de 35€.

⑥ **Pédaler en ville** : Le code urbain fait interdiction à toute personne circulant à bicyclette de lâcher le guidon, d'éloigner les pieds des pédales, de tenir un animal en laisse ou de tenir à la main un autre cycle ou un quelconque véhicule (art.33). De même, il est interdit pour une personne de plus de 8 ans de rouler sur les trottoirs sous peine de sanctions (art.R412-34). En ville, les cyclistes peuvent emprunter les couloirs réservés aux transports en commun.

En cas d'infraction : contravention de 2^{ème} classe de 35€.

⑦ **Téléphoner en roulant** : Le code de la route précise que tout conducteur doit se tenir constamment en état et position d'exécuter commodément et sans délai toutes les manœuvres qui lui incombent (art.R412-6). L'usage d'un téléphone tenu dans la main par le conducteur d'un véhicule en circulation (dont cycle) est interdit (décret de mars 2003, art.R412-6).

En cas d'infraction : contravention de 2^{ème} classe de 35€. Seuls les automobilistes se verront supprimer deux points sur leur permis de conduire.

⑧ **Rouler en état d'ivresse** : Même en l'absence de tout signe d'ivresse manifeste, le fait de conduire un cycle sous l'emprise de l'alcool, caractérisé par une concentration d'alcool dans le sang égale ou supérieure à 0,5 gr, est puni de l'amende prévue pour les contraventions de 4^{ème} classe.

En cas d'infraction : contravention de 4^{ème} classe de 135€ et possibilité de se faire suspendre son permis de conduire pour une durée de trois ans, sans retrait de point, dans le cas de mise en danger de la vie d'autrui.

⑨ **Uriner sur la voie publique** : La fameuse « pause pipi », seul ou en groupe, ne doit pas se faire partout. Le règlement général de police sur l'hygiène publique, art.91, précise « qu'il est interdit à quiconque d'uriner sur la voie publique et contre les propriétés riveraines bâties ». Evitez de vous arrêter dans un village, aux abords des maisons et préférez un sous-bois où vous pourrez vous cacher un peu car, au pire, vous pourrez même être taxé d'exhibition sexuelle !

En cas d'infraction : du simple rappel à l'ordre à l'amende de 2^{ème} classe, le montant peut varier en fonction du lieu.

⑩ **Port du casque** : A ce jour, il n'y a aucune obligation de porter un casque à coque rigide lorsqu'on utilise son vélo, aussi bien en ville qu'à la campagne. Vous ne pourrez donc pas vous faire sanctionner par les autorités. Son utilisation est en revanche obligatoire lors d'une course ou cyclo sportive. Bien entendu, il est fortement recommandé d'en porter un, pour éviter qu'une chute bénigne ne se transforme en drame.

Un ours polaire, un dauphin et un crocodile sont en train de discuter des vacances qui approchent. L'un d'eux demande au dauphin : - Tu vas où en vacances cette année ?

- Tu sais, ma femme a des nageoires, mes enfants ont des nageoires, moi aussi j'en ai, donc on va aller du côté de l'océan.

L'ours et le crocodile :- Oh c'est bien !

- Toi l'ours, où tu vas en vacances ? demande le Dauphin.

L'ours : - J'ai beaucoup de poils, ma femme et mes enfants aussi, donc je pense que je vais aller au pôle Nord.



Les autres :- Cool !

- Et toi le crocodile, tu vas où ? ? demande l'ours.

Le crocodile : - Ma femme a une grande gueule, mes enfants ont une grande gueule, moi j'ai une grande gueule, nous allons aller au Perreux sur Marne faire du vélo à l'ACBE !



11 novembre 2005

En hommage à nos vénérables poilus, notre pays n'en compte plus guère que six, nous voilà donc, *mais oui dites-le*: trente-trois (quinze sur notre parcours découverte) à régler la hausse sur la Clairière de l'Armistice et son wagon, à l'écart duquel nous serons (im)pitoyablement tenus par les bonnes grâces d'une Mme Alliot-Marie qui doit certainement en être pleine.

Passé Montagny-S^{te}Félicité et sa flèche ajourée, nous suivons le chemin de Rosières dont les coings et autres produits de la ferme ne séduisent décidément ni Jean-Yves ni Alain bercés aux sirènes de la ville et où, dans une descente, André survolé en rase-mottes par une buse ou un grand-duc – mais peut-être était-ce le Saint-Esprit, la question n'a pas été tranchée, a bien failli y laisser sa casquette et baptisé, pour sûr, l'a été. Autre lieu autre becquée, nous fondons peu après Gaignes sur l'escorte présidentielle, laquelle nous repassera bientôt à l'occasion d'un arrêt impérieux observé à l'Étoile de la Reine, plus prolongé et buissonneux pour la nôtre. L'US Créteil en la personne de l'ineffable Roger Baumann semble aussi se jouer de nos pauses. Par un hypothétique et atavique mécanisme encore mal connu de notre cerveau archaïque, l'entrée en Forêt de Compiègne déverse toujours son flot d'adrénaline dans nos veines gauloises ou présumées telles! Nous faisons notre halte dans une auberge de S^tJean-aux-Bois, où nous sommes plusieurs à converser au coin du feu avec une délicieuse septuagénaire de noble souche bourguignonne venue en éclaireur accueillir quarante-sept cyclistes de son club en mal de banquet. Mitraillée en règle par Joël, la colonne repart via Vieux-Moulin par les lacets des Beaux-Monts, dont les bas-côtés tapissés de feuilles auraient pu lui offrir en d'autres circonstances un lit plus douillet, je ne nommerai personne. Après un bref arrêt à la Clairière bruisante de gradés de tous poils bizarrement plus disposés en ces temps quasi-insurrectionnels à respirer le bon air sylvestre qu'à humer l'âcre odeur des carcasses fumantes, un crochet par Rethondes nous fait franchir par deux fois la paisible Aisne, puis nous piquons sur Crépy-en-Valois par la sévère bosse de Pierrefonds où l'unique crevaillon (!) de la journée nous confirme s'il le fallait tout le talent de mécanicien d'Alain, alors que Gérard P. mal remis semble-t-il d'un excès d'entrechats reste curieusement aphone. Après l'excellente côte de Fresnoy-la-Rivière, c'est enfin en point d'orgue le restaurant où la macédoine servie à notre table aurait pu nous l'être en boîtes de Pétri sur la paillasse d'un laboratoire tant elle était fleurie de moisissures. Nous passons ainsi un bon moment à délirer sur la condition humaine avant d'affronter la fraîcheur que nous n'avons pas trouvée dans nos assiettes. Le retour à quatorze suite au désistement de notre bizuth ne devait être qu'une simple formalité, mais a quand même fait mal à des jambes fatiguées par un vent obstinément contraire et une saison ma foi bien remplie. Voilà plusieurs années de suite que les conditions météo n'ont pas été à ce point exécrables pour nous priver de cette belle sortie automnale. Osons espérer et parions qu'il en sera ainsi à l'avenir, en souvenir de vaillants aïeux à qui, puissions-nous ne jamais le taire, nous devons pour beaucoup d'entre nous d'être ce et ceux que nous sommes, pour le meilleur et pour le pire!

Patrick P. pour Alain P., André O., Claude B., Claude M., Eduardo, Emmanuel, Fatima, Franz, les trois Gérard D., M. et P., Jean-Yves, Joël M. et Michel C., sans oublier les autres participant(e)s qui se reconnaîtront.

♥ Pour 2006, il faut souhaiter le port obligatoire du tutu pour les coureurs qui montent en danseuse.



La rubrique de TRICOTINE

Le gâteau de riz est l'aliment de base du cycliste (avec les pâtes). Vous trouverez ci-dessous 2 recettes.... à déguster !



Le Riz au lait :

Préparation 5 mn cuisson 1 h

180gr de riz, 1 litre de lait, 100gr de sucre, 1 pincée de sel et de la vanille

Laver soigneusement le riz. Le jeter dans l'eau bouillante et laisser cuire 5mn.

Egoutter. Le jeter alors dans le lait bouillant ,vanillé. Laisser cuire a feu très doux sans remuer.1/4 d'heure avant la fin de la cuisson ajouter le sucre.

On peut le servir chaud ou le verser dans un moule et le servir froid.

Puis ajouter, lorsque le riz est cuit, 2 oeufs entiers battus en omelette. Faire cuire a four moyen pendant 25mn environ.

Laisser refroidir avant de démouler.

Couper en parts et envelopper chacune "indépendante" pour votre sortie.

La Tarte au riz :

Préparer une pâte brisée. Foncer une tourtière, cuire la pâte 20 minutes (garnie de haricots)

Enlever les haricots et verser le riz au lait et faire cuire au four chaud pendant 20 minutes.

Un ancien Acébéiste (Roger LAMOT que j'aimerais bien voir revenir au club ... car il est Acébéiste de cœur... un grand rouleur... et quelqu'un de bien ! Joël M.)

Le 20 novembre – au café à Tournan – Edouardo se prépare à repartir avec son groupe :

« Au fait, vous savez qui a inventé les WC « à la turque » ? Et bien, ce sont les belges !!! Mais les turcs y ont apporté une amélioration importante : Le trou au milieu ... !!! »

♥ **Les coureurs ne disparaissent pas, ils prennent juste leur retraite des cadres**

Petite rétro 2005 pour initiés

Bref retour en arrière et état des croupes bien talées par une saison qui tire sa révérence. Trente ans après son pucelage, Gérard P. a certes perdu son élégant déhanchement de dragée culbuto, mais garde encore béante sa boîte à poèmes. Ah! L'en...! Olivier passé à l'école du cirque de la rue de Cléry fait l'acrobate à vélo quand il n'est pas à l'île Maurice. Tartiné à la graisse à traire plutôt qu'au Nutella, le voilà au soleil qui veut ressembler à ses nouveaux petits copains de là-bas! Gérard D. par bonheur intact va enfin pouvoir réaliser son rêve, glaner de-ci de-là des bouquets sur les tourniquets plutôt que devoir grimper tous les ans le Galibier pour y cueillir des edelweiss. Gérard M., notre alpin en transe, a préféré briser ses roues plutôt que nous les casser. Sûr qu'avec ses nouvelles Neutron, il va vouloir nous atomiser, mais gare au goudron en fusion du col de Meyrand où il s'est déjà fait des crampes au nez. Claude B. salutaire négociant en pneus rechapés cousin-cousine le dimanche matin et pense déjà à ses futures noces de chêne. Demandez-lui donc pourquoi et mettez-vous à l'abri! Dans ce monde de requins, Alain P. glousse comme une jeune carpe en cachant bien son jeu quand il tête le bon cru à ses bidons millésimés. Dans Guermantes où dents à pivot et illusions se ramassent à la pelle 🎵, notre véloce Claude M. a souvent rongé son frein, mais n'a pas encore été déboulonné. Alain A. privé d'assiette ardéchoise va donc remettre le couvert pour ne plus être le marron de la farce. Rendez-vous à Lalouvesc pour une bataille de polochons et une épilation séance tenante, à laquelle sont cordialement conviés d'autres irréductibles du fer à friser qui se reconnaîtront. Toujours discret mais efficace à nous abriter, cher Saint-Denis, Montjoie, à fléchir un peu plus les coudes, tu affinerais ton Cx, mais n'en joue pas trop! André L., tout autant pisse-partout que je le suis, mais pas passe-partout comme peut l'être Dédé O. lequel, arrrr! comme dirait Franz, fait zon *béfit nid*, –celui qu'on sait qu'il est là mais qu'on n'aura pas vu avant qui n'y soye plus, bref André L. à force de pédaler

des deux hémisphères –mais non, la Marie-Blanche n'a jamais été sauvagement violée en 77 par un Viking dans un champ de Blés d'Or! ne fut pas loin de tout embrouiller, poignées, pognes, pognon, pignons et couronnes...de lauriers en papier journal chez le Duc de Bar. Luis nous a revisité le cours de physique sur les vases communicants, en prélevant là où il le fallait ce qui lui manquait pour se façonner des cuisses d'enfer et se refaire une silhouette décente en montée. Pas cocu pour un son Décathlon, Fati qu'À fond les formes effraie préfère en guise de récup', plutôt que repasser devant Stade 2, chahuter son 14 dents au Bois ou mettre la pagaie sur la Marne, aïe aïe aïe. Christophe plus porté sur les retours de volée gagnants que ceux de ses manivelles a plus que jamais joué les fonds de cour à la pancarte pour nous la racketter au filet. Audax un max cet automne, Doudou fraîchement diésélisé vient juste pour nous couper la chique de fourbir avec ses fous rires à pleurer une autre arme plus redoutable que ses mollets, encore certifiés label rouge Dieu soit Loué! Joël toujours aussi insaisissable le dimanche matin ferait dans la savonnette ou le suppositoire que ça ne m'étonnerait pas. À quand le vélo sport de glisse? Promu case-maillots, Michel C. dites-vous nous a révélé à cette occasion toute sa maîtrise du X et dans toutes les tailles s'il vous plaît, en bleu, blanc ou rouge là où ça fait mal. Virgil qu'on fête chez nous à la S^t-Sylvestre vous taille gratos non pas des shorts mais des cuissards quand vous le voulez! Feu l'US Postal en sait quelque chose. Quant à Franz, s'il s'essouffle dans les côtes sur ses couronnes grosses comme des sous-bocks, soyez-en sûrs, c'est pour mieux se faire mousser chez José. Jean-Yves enfin, notre aimable équilibriste du «ô temps suspends ton vol» aux changements de file, son credo cyclo-syndical, c'est toujours plus à gauche ... au risque de franchir la ligne jaune ou de rentrer à pied suite à un mouvement d'une certaine catégorie de personnel. Et tout droit dans ses bottes et les descentes, qu'il préfère à contresens, question de bon sens! Mais en cette fin d'année, nos pensées vont à Laurent P. que la destinée a injustement emporté vers d'autres rivages que corses et que nous aurions tant aimé croquer par quelque amabilité léchée d'un petit blanc bien sec, dont je sais qu'il était friand.

Patrick P.

♥ **La selle aimerait parfois faire comme le pneu : respirer de temps en temps un peu d'air !**

Une Histoire de Battements Par Minute – par Neale Bairstow (notre correspondant à la Clinique de Bercy)



hopital

Je reconnais, vous allez penser que je passe ma vie à l'hôpital. Croyez-moi, ce n'est pas vrai - mon existence n'est pas, normalement, rythmée par les soins infirmiers. Mais, de temps en temps, je dois y passer et quand j'y passe...des choses m'arrivent.

Alors, le 6 novembre, je suis entrée à la Clinique de Bercy pour une intervention chirurgicale sans gravité, mais qui promettait d'être (selon mon chirurgien) « un peu douloureux » ou (selon le médecin du Tour de France dans une article dans l'édition du 'Cycle' du mois d'Octobre 2005) « efficace, mais peu agréable », particulièrement pendant la phase post-opératoire. Bien sûr, quand les médecins utilisent des phrases pareilles, il faut bien comprendre que ça va dire, en réalité, « vous allez hurler sans cesse pendant 2 semaines et votre seul allié sera de la morphine – malheureusement, après trois jours, on vous donnera que du Doliprane. Alors, on peut vous opérer quand ? »

Est-ce que je vais le dire ou est-ce que je vais garder un air de mystère ? Est-ce que je vais garder mon propre secret médical ? Bah...on y va ! Un problème partagé est un problème résolu et, de toute façon, ceci fait, désormais, partie de mon passé. Et, qui sait – peut-être vous souffrez du même problème et vous avez envie de le discuter avec quelqu'un qui est déjà passé par là ?

Alors, je me suis fait opéré des hémorroïdes – une affliction, je suis sûr que vous êtes d'accord, qui n'est pas forcément parmi les plus adaptées pour une vie sur vélo ! Mais la maladie elle-même n'est pas le sujet de cette histoire. Elle est seulement le contexte (néanmoins, si vous voulez discuter de ce problème précis, parlez à moi pendant notre prochaine sortie ensemble – je commence à bien connaître le sujet...dans tous ses détails...)

Je suis entré à la clinique le dimanche après-midi. Je me trouvais, la première nuit, dans une chambre double, mais sans compagnon. Ceci ne me gênait pas – je préférais de me concentrer sur les malheurs à venir.

Alors, je suis passé en salle d'opération le lundi, vers 13h00. L'intervention se fait sur épurale, donc le bassin (et tout qui se trouve en dessous : sujet préféré des anglais) était complètement endormi. Mais le ventre, la poitrine et la tête fonctionnaient à merveille ! Je me trouvais assez rapidement en salle de réanimation. Mais, réanimation de quoi ? J'allais très bien ! Avec une épurale, on reste « animé » en permanence et le « ré » ne trouve pas sa place dans le déroulement des choses. Je me suis vite ennuyé.

C'est à ce moment là que je me suis appliqué à un petit exercice bien cycliste, pour faire passer le temps. En tournant ma tête, je pourrais apercevoir l'écran qui affichait tous mes signes vitaux. Après avoir vérifié que j'étais toujours vivant, je me suis appliqué à faire baisser mon rythme cardiaque par simple transmission de pensées.

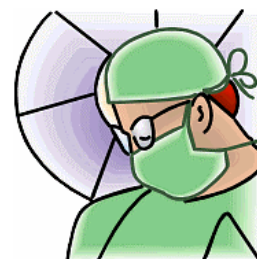
J'étais à 71 BPM. Je savais qu'il y avait de la marge. Et voilà ! après quelques secondes ça commençait à baisser : 69, 68, 67, 65, 67 (encore - oops !), 66, 65, 63... Avec un peu de concentration, je suis arrivé à 60 BPM, un niveau que j'ai maintenu pendant un certain moment. J'étais déçu de ne pas pouvoir afficher 59 BPM, mais tant pis – on ne peut pas attendre des miracles !

Après une heure et demie, un membre de l'équipe me ramenait dans ma chambre (cousu, agrafé et connecté à je ne sais pas combien de tubes) et me déposait dans mon lit. L'épurale continuait à faire son effet et je savais qu'elle allait m'accompagner pendant quelques heures au moins, afin de m'éloigner des pires des douleurs. J'étais, franchement, zen...

Mais, seulement quinze minutes plus tard, ma porte s'ouvrait et, d'un coup, il y avait un homme et une femme dans ma chambre (qui est devenue dans ma tête, bien sûr, MA chambre.) Un monsieur d'un certain âge. En fait, j'estimais son âge à, à peu près, soixante-cinq ans. J'étais, je dois l'avouer, assez gêné – je n'étais pas dans un état de maintenir des conversations avec ce monsieur avec qui j'étais contraint de passer au moins deux jours. Je suis resté silencieux, l'image même de la souffrance post-opératoire.

Mais, comme on peut imaginer, ce monsieur et sa femme avaient des questions à poser. Pas forcément à moi, mais des questions quand même. Et, naturellement, vu que moi j'étais pratiquement un résident à long terme à la clinique, ayant déjà passé une nuit entière sur place, je me sentais obligé de répondre. Ainsi, les premières communications se mettaient en place. Après une soixantaine de minutes, la dame est partie et le monsieur et moi-même se trouvions seul.

Nous étions, il faut le reconnaître, bien silencieux pendant un certain temps. Moi, j'étais un peu dans les nuages et lui, visiblement, assez désorienté de se trouver à la clinique. Encore un soixantaine de minutes sont passées sans conversation.



Et puis, le monsieur se tournait vers moi.

« Ca va ? », il me demandait.

« Oui, ça va », je répondais, « mais j'ai bien l'impression que ça va faire beaucoup plus mal, un peu plus tard... »

« Ah, bon ? », il répondait. « C'est drôle de se trouver ici, non ? C'est la première fois de ma vie que je suis tombé malade [je ne déroberais pas, par contre, la nature de sa maladie – je respecte le secret médical des autres !] En fait, quand j'étais jeune, j'étais très sportif. »

« Ah, oui ? », je répondais, d'une manière naïf de la politesse, plutôt que d'un intérêt approfondi.

« Oui », il me disait. « Pendant les années quarante-cinquante, j'étais coureur cycliste. J'étais plutôt d'un bon niveau..... »

Bien sûr, c'était le déclic entre nous deux.

D'abord, quelques faits.

Ce monsieur s'appelle André Vassard. Il vit à Maisons Alfort, mais il est originaire de la région de Cherbourg et c'est là-bas qu'il a participé à la plupart de ses épreuves cyclistes. Ne cherchez pas dans vos souvenirs pour son nom – André était un coureur amateur, inconnu hors de sa région natale. D'un bon niveau, certes, mais il n'est jamais passé professionnel. Il était un mec parmi des milliers à cette époque là. Il faisait des courses de dimanche, des courses de fêtes de village, les courses du coin (et, de temps en temps, d'autres régions.) Et quelques fois, il gagnait. Il travaillait pour la SNCF et ses primes de courses servaient à arrondir ses mois. Avec une victoire par-ci et des sprints intermédiaires par-là, il arrivait assez régulièrement à doubler son salaire. Pas mal !

André se rappelait qu'une fois il avait fait une course dans le Nord. C'était au début des années cinquante. Ce jour là, tous le monde parlait de la participation d'un jeune qui était, apparemment, assez prometteur. C'était un garçon qui avait que seize ou dix-sept ans. Il s'appelait Jacques Anquetil. Il était pas mal, me disait André – mais il ne gagnait pas ce jour là...son futur brillant était que ça à l'époque : son futur.

André était grimpeur (pas forcément la plus utile des qualités dans le Nord, mais tant pis...) et il était relativement intéressé par des questions techniques à un certain moment. Il se mettait à réfléchir sur certaines sujets. Alors, les roues – André avait commencé les courses pendant les années quarante avec des jantes en bois : l'arrivée de l'acier était un merveille impensable pour lui. Il trouvait ça fou que les coureurs s'obsèdent pour gagner des dizaines de grammes sur le vélo. (Son vélo, je peux rajouter, était un Mercier qui pesait dans les douze kilos. C'était offert par son club, quelque chose dont André est toujours très reconnaissant. Il est toujours accroché dans le garage, mais André n'y touche plus depuis une quinzaine d'années.)

« La seule chose qui compte », il me disait, « c'est la roue arrière. Dix grammes sur la roue arrière valent un kilo sur le reste du vélo. La roue arrière, c'est le seul truc que le coureur doit faire bouger – tout le reste suis.... »

Vous pouvez imaginer, donc, le contenu de nos conversations (en fait, en réalité, ce n'était pas vraiment une question de conversations : je lançais un sujet et puis André plongeait dans ses souvenirs pendant quinze minutes et moi j'écoutais, le bec résolument fermé.) Il évoquait ses souvenirs d'André Darrigade. Il racontait à quel point Poulidor était toujours d'une gentillesse exemplaire, quand il prenait sa place dans les petites courses de dimanche. Il me commentait ses victoires, ainsi que les occasions où il avait foirait (qui étaient, franchement, comme pour presque tous les coureurs, plus nombreux que les triomphes.)

A un certain moment, je me mettais à réfléchir. Quelque part, il y avait une chose qui ne collait pas. J'avais imaginé qu'André avait environ soixante cinq ans. Mais dans ce cas là, il n'aurait pas pu courir pendant les années quarante. Il aurait été trop jeune. Plus tard, une infirmière passait pour examiner André en préparation de son opération, une intervention prévue pour le lendemain. Lors de cette examen, André confirmait l'année de sa naissance.



1920. Il avait, en fait, pas moins que quatre-vingt cinq ans ! Franchement, ça ne se voyait pas de tout.

Mais les surprises ne se limitaient pas à cette question d'âge. Pendant que l'infirmière s'occupait d'André, son assistante s'occupait de moi. Tension. Réglage des appareils et des médicaments. Battements de cœur.

66 BPM. Pas mal – évidemment, j'étais relativement soulagé. Une fois terminée avec moi, elle s'occupait d'André. Tension. Médicaments pré-opératoires. Battements de cœur.

« Je suis sûr que cet appareil déconne », elle disait à sa collègue.

« Comment ça ? », demandait l'infirmière en chef.

« Regarde les battements de cœur de Monsieur Vassard. Ca affiche 40 BPM. Ce n'est pas possible. »

J'étais époustoufflé. Je considérais mes 66 BPM et j'avais honte. Quarante quatre ans et je n'arrivais même pas à les faire baisser en dessous de 60 BPM...

Les infirmières regardaient l'appareil, mais, apparemment, tout allait bien.

« Il est cycliste », je disais.

« Comment ? », demandait l'infirmière en chef, une femme d'environ la cinquantaine et, donc, d'une certaine expérience.

« Il *était* cycliste, en fait », je répétais. « Au moins, il était un coureur assez sérieux pendant les années quarante-cinquante. Je crois que la machine ne déconne pas... »

« Cycliste ? » elle répétait. Et puis elle s'adressait à sa collègue, nettement plus jeune.

« C'est bon. Ça fonctionne. Monsieur Vassard est un ex-cycliste. Les BPM sont normaux... »

Le lendemain, suite à son opération, André était, évidemment, un peu stressé. Une intervention chirurgicale n'est jamais facile à accommoder. A quatre-vingt cinq ans, le choc doit être encore plus marquant. C'était, bien sûr, le cas pour André. Les examens post-opératoires révélaient que ses battements de cœur étaient, désormais, plus élevés.

Suite à son intervention, son cœur battait à 45 BPM.

Le mien ? 70 !

Chapeau, Monsieur Vassard...

Le mercredi, vers 13h00, je quittais la Clinique de Bercy. Je sortais de la chambre 507 pour rentrer chez moi. André en avait encore pour deux jours au moins. On se serrait la main et nous disions nos « au revoirs ».

En rentrant chez moi, je pensais de nouveau à mon compagnon de chambre. Je lui avait dit qu'il devrait lire le livre « Besoin de Vélo » par Paul Fournel (une véritable merveille – j'écrirais quelque chose là-dessus, un de ces jours). André m'avait dit qu'il est un lecteur vorace. Je cherchais ses coordonnées dans les pages blanches et j'achetais une copie du livre. Je l'envoyais chez lui, sachant que, à ce moment là, il était sûrement sortie de la clinique. Quelques jours plus tard, je recevais une lettre de sa part. Mis à part sa lettre, André avait inclus deux autres éléments dans l'enveloppe. Le premier était une copie de sa licence de coureur de 1950.

Le deuxième était un extrait d'un journal de la région de Cherbourg, daté du 15 mai 1950. L'article décrivait le déroulement du Grand Prix du Val-de-Saire, une course de 130 km.

Cyclisme
Le Grand Prix du VAL-DE-SAIRE
130 km

Trente-deux coureurs sur soixante-quatre engagés retirent leurs dossards.

Le départ est donné par M. Le Houelleur, président d'honneur de la société cycliste du Val-de-Saire.

Le premier tour est parcouru à bonne allure et c'est un peloton de vingt-cinq coureurs qui passe à Barfleur. Marie, de l'A.S.C., enlève la prime devant Depirou H. et Lecordier.

Le deuxième tour est parcouru un peu plus vite. Le peloton s'est amalgamé et déjà, il y a des abandons, dont Mouchel Emile, de l'A.S.C. Parmi les retardataires, certains sont victimes de crevaisons, tels que Marie de l'A.S.C. et Lalée, de Barfleur. Ceux-ci, se retrouvant ensemble, chassent pour rejoindre le peloton de tête. Lorsque Marie crève à nouveau, et disparaît de la course.

Au deuxième passage, à Barfleur, un peloton de quinze coureurs passe en tête, emmené par Vassard. Lecordier, Dubost. De nouveau, des abandons sont signalés.

Puis, c'est le troisième parcours, plus long, plus accidenté. Vassard, très en forme, enlèvera de nombreuses primes sur la route, et semble le plus fort du lot. Toujours en tête au haut des côtes, à Souci, ainsi qu'au Vast, où il s'échappe avec Nicolle et Bihel. Ce dernier sera lâché avant Saint-Pierre-Eglise.

Que se passe-t-il en arrière pendant ce temps ? Certains coureurs retardés pour diverses causes, se regroupent et se rapprochent du peloton. Certain même est ramené à l'abri de la voiture du représentant de la marque qu'il monte et particulièrement en montant la côte du Vast (pas sportif, cher ami).

A Saint-Pierre, le trou est fait définitivement et Vassard et Nicolle accentueront leur avance pour terminer avec 4 minutes d'avance sur un peloton de cinq hommes.

Lalée dut abandonner après une nouvelle crevaison à Saint-Pierre.

Vassard bat Nicolle au sprint.

Le bouquet, offert par la maison Paris, est remis au vainqueur par Mlle Latire, fille de notre dévoué vice-président. Vassard fera son tour d'honneur devant deux mille personnes contenues derrière des cordes permettant une arrivée régulière.

Merci aux collecteurs et donneurs de primes (12.000 francs environ). Merci et félicitations aux membres et dirigeants des Gabiers de Barfleur, pour le défilé et les aubades en faveur des coureurs.

André Vassard n'était pas seulement le premier au classement général – il s'offrait, également, les prix des sprints intermédiaires. Ca va dire, 3000F pour avoir gagné, plus 2000F pour de primes. Comme il notait lui-même, « ce qui était considérable pour l'époque. »

Il faisait son tour d'honneur devant deux milles personnes...

* * *

On ne peut pas dire qu'une hospitalisation est la chose la plus gaie au monde. Mais, au moins, cette expérience m'a permis de rencontrer un grand monsieur. Un de ces « petits coureurs », qui roulaient, tout simplement, par amour du vélo et pour la petite chance d'arrondir, de temps en temps, leurs fins du mois. J'admire énormément ces coureurs. Quelque part, et peut-être d'une manière un peu trop « romantique » par moment, je considère que ces messieurs appartiennent à une âge dorée du cyclisme. On ne peut qu'admirer leurs exploits, leurs victoires, ainsi que leurs défaites, qui se produisaient partout, tous les dimanches dans les villes et les villages de la France, pendant des années quarante-cinqante.

Et, à quatre-vingt cinq ans, ils ont le cœur qui batte à 40 BPM.

Et des souvenirs qui, de temps en temps, nous avons le privilège de les entendre raconter : avec de la nostalgie, avec du plaisir et, par moment, avec du feu dans les yeux.

Messieurs : la seule chose qu'on puisse vous dire est :

« Chapeau..... »

Neale BAIRSTOW

♥ **Le vélo est indéniablement plus pratique que le cheval. Le soir, tu n'est pas obligé de lui enlever sa selle**



« Scrupuleuse en voiture des panneaux de signalisation routière, autant, je l'avoue, à vélo, j'ai tendance à démarrer avant le passage du feu au vert. Il paraît que je risque une contravention en cas d'interpellation. Est-ce vrai ? »

Un cycliste commettant une infraction au Code de la Route sur la voie publique est considéré comme un contrevenant à part entière et, à ce titre, encourt des sanctions prévues au Code de la Route.

En revanche, il ne peut pas se voir retirer de points de son permis de conduire. En effets, seules les infractions commises par un véhicule pour la conduite duquel un permis de conduire est exigé, peuvent entraîner un retrait de points.

Ainsi, à titre d'exemple, un cycliste qui ne respecte pas l'arrêt à un feu rouge s'expose à une amende d'un montant de 90€, soit une amende forfaitaire sanctionnant une contravention de quatrième classe (article R412-30 du Code de la Route) et non pas à un retrait de quatre points de son permis de conduire, tarif applicable à cette infraction commise par un automobiliste.

A noter : les conducteurs de voiturettes, véhicules sans permis, sont assimilés aux cyclistes et encourt les mêmes sanctions en cas de non-respect des dispositions du Code de la Route.

☺ **Je ne saurais trop vous conseiller d'aller sur le site www.le-randonneur.net . Vous y trouverez tout ce qui fait le charme du vélo, l'histoire, le plaisir simple de la randonnée.... Et n'oublions pas que ces « grands randonneurs » avec leur antique vélo, vous faisaient un Paris Brest Paris dans les 60 heures, des diagonales en moins de 80h. Leur motivation était le plaisir de la randonnée , entre amis, sans assistance, sur des petites routes campagnades. Et si cela vous plait, abonnez-vous à la revue « Le randonneur », 3 numéros, 18€..et une tonne de dépaysement en restant dans votre fauteuil. Joël M.**

Chronique d'une sortie hivernale ou comment les bonnes résolutions fondent comme neige au soleil



Cette année les gars, on y va mollo l'hiver: Pieuse rengaine d'un automne finissant, alors que les jambes tournent encore bien. Rester en dedans n'est guère valorisant, mais s'impose aux premiers vrais froids. Claude M. a sorti son sifflet et ne le ravalera plus avant le 15 février. Doudou s'y met aussi et m'en a d'ailleurs gracieusement offert un. Bien identifiés, les cerbères rechignent tout de même à abuser de leurs appendices. La consigne est pourtant claire et rabâchée : dérouler les jambes en souplesse et ventiler modérément en tâchant de ne pas trop transpirer. Avant tout, rester lucide et ne pas se prendre pour des élites, on n'a plus l'âge à ça. Passons les premiers kilomètres jalonnés de feux rouges que certains observent à la lettre quand d'autres moins respectueux pensent à tort trouver une certaine impunité dans l'heure matinale. À Torcy, la piste cyclable est souvent impraticable car trop glissante: nous prenons donc la nationale de Lagny dont la belle ligne droite n'incite guère à la flânerie. Résultat, un bon 30 km/h. Du coup (de sifflet), les premières gouttes de sueur commencent à perler et imbiber nos sous-vêtements ! Gouvernes puis Guermentes se montent à bon train, ce qui n'arrange rien. En haut, regroupement général aux feux et remise au pas de la troupe. Il va bien falloir maintenir le rythme pour ne pas se refroidir ! Fallacieux, cet argument, on est en hiver et patate et patate... Rebelote dans le faux plat de Jossigny où sévit inexorablement l'effet d'entraînement. Nouvelles remontées de bretelles au stop de la pizzeria. Dix de der, la descente du Moulin sera glaciale, vous l'aurez voulu. Pas de problème, le pont du TGV en sera l'antidote. Les choses se calment généralement du côté des deux Villeneuve, mais se gâtent bien souvent après. Atout et re-atout. Un premier peloton nous passe dans la ligne droite de Neufmoutiers, sans que nous réagissions avant qu'un second n'ose à son tour; la pointe de fébrilité qu'on perçoit alors traduit une frustration naissante. Le troisième l'aura voulu, foi d'ACBE. Nous embrayons dans les roues, les compteurs s'affolent et les dents tombent ! Capot, nous avons décroché la timbale : en nage à Tournan après un nouveau pont rugueux rageusement avalé vent de trois-quarts face et quant à faire une pancarte disputée dans la foulée, nous pénétrons au café soulagés mais culpabilisés, penauds comme des gamins pris la main dans le pot de confiture –mais qu'est-ce qui nous a pris ?, appréhendant déjà au fond de nous-mêmes le moment fatal et pourtant si imminent de notre retour. Celui du bâton ne tarde pas, avec ce vent du Nord qui vous tourmente le corps et vous assèche les larmes de tout leur sel. Prolongé et pour cause vu les manœuvres d'extraction, l'arrêt pipi à l'EDF n'arrange rien. Électrisés, il nous faut rouler à bloc jusqu'à Favières pour refaire un peu de chaleur. Plus froide mais abritée, la forêt qui s'ouvre sous nos roues passe souvent mieux, mais au prix d'une pédalée plus printanière si nous restons seuls, d'été si quelques velléitaires ont l'impudence de nous titiller, précisément ce que nous redoutons. La suite bien imaginable se décline en à-coups rituels rythmés par la pancarte, le terrain de jeu d'Alain A. en bas de Gouvernes et, comble de l'horreur, la zone industrielle de Vaires-Chelles, qui n'a rien d'une destination de rêve et mérite donc d'être négociée illico presto. Les feux du retour sont impuissants à modérer l'allure, la faute à la circulation et à notre bistrotier José, chez qui on s'essore un peu avant de rentrer et, pour ce qui me concerne, gravir le Poggio de Bry où mes poumons ne sifflent plus qu'à mes seules oreilles. La fraîche matinée qui s'annonçait pourtant douce a été rude et le sera plus encore à digérer. Le dilemme reste entier: roulotter avec toute notre tête en s'accordant à sec une pause café bien méritée ou rouler plein pot en écervelés, au risque d'accroître la béance du trou de la sécu dans la semaine qui suit et de payer à la belle saison ceux qu'on n'aura pas manqué de casser sur les terres briardes gelées! Telle est l'éternelle et épineuse question qui meuble et hante nos brillants hivers.

Patrick P.

- ♥ **Maxime dédiée à Fatima : sous prétexte que les facteurs roulent sur des chambres à air, il a été décidé de les rattacher à l'aéropostale.**

Simple Règle de calcul

Pour obtenir une femme, nous avons besoin de temps et d'argent, on peut donc poser :

$$1- \text{FEMME} = \text{TEMPS} \times \text{ARGENT}$$

On sait que « le temps, c'est de l'argent » :

$$2- \text{TEMPS} = \text{ARGENT}$$

On remplace 2 dans 1

$$3- \text{FEMME} = \text{ARGENT} \times \text{ARGENT}$$

Soit $\text{FEMME} = \text{ARGENT}^2$

On sait aussi que « l'argent est le racine de tous les problèmes »

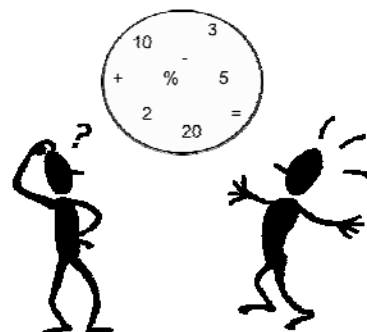
$$4- \text{ARGENT} = \text{PROBLEMES}$$

On remplace 4 dans 3 :

$$\text{FEMME} = (\text{PROBLEMES})^2$$

Soit

$$\text{FEMME} = \text{PROBLEMES}$$



♥ Un pacifiste ne dira plus « le coureur attaque dans la montée » mais « il négocie sa sortie par le haut »



Marmotte

La Marre Motte !

Vous entendez souvent parler dans le peloton de la Marmotte (certains ont même l'impression de connaître le parcours par cœur à force d'en entendre parler). Gérard D. vous a fait de très beaux comptes-rendus de cette épreuve. Cette fameuse Marmotte m'a déjà valu, un voyage en bus au ras des précipices, m'a valu de me faire doubler, lamentablement, dans la montée de l'Alpe par une charmante joggeuse... et dont je n'ai jamais pu prendre le ...train, m'a valu de regretter de ne pas être le fameux « petit télégraphiste » en essayant de monter

le Col du Télégraphe, si facile d'après Christophe, et m'a valu d'en rêver des nuits entières (mais, je ne sais pourquoi, la pente était moins raide et je regretterai toujours la sonnerie du réveil au moment où j'allai franchir la ligne d'arrivée sous les bravos de la foule en délire!) (Maudit réveil !).

Qu'est-ce qui peut se cacher derrière ce nom si sympathique ? A priori la Marmotte tire son nom du charmant petit animal qui siffle lorsque nous, nous soufflons (rauque), à l'agonie (bien sûr je parle de moi et non pas des vrais coureurs !) Je pense plutôt que le nom de cette épreuve vient du nom Marre (non seulement on ne se Marre pas mais en plus il y a des moments où on en a vraiment Marre) et Motte, ce qui est une erreur des organisateurs car ce ne sont pas de Mottes mais des monts.... des pics, que dis-je des pics des péninsules.....mais je m'égare !

Le meilleur moment de la Marmotte, c'est le mois de février- mars. On en rêve, on la fait et refait avec les copains : « on va avaler ces petits cols. Vous verrez, dans 4 mois je serai en super forme, je vais rouler 3 fois par semaine, j'arriverai avec plus de 8 000km dans les jambes, je vais perdre les quelques kilos en trop » (j'évite toujours de donner des chiffres !) Et les mois passent Et les kilos s'accrochent (il n'y a pas de raison qu'ils ne participent pas à la fête eux aussi pour voir de si beaux paysages !). Les kilomètres sont nettement moins nombreux que prévu. Mais le moral est toujours là !

Et puis, bien sûr, il y a la Marmotte, mais il y a surtout les copains et c'est le principal !

Et puis, arrive le grand jour. C'est le départ vers l'Alpe d'Huez à partir du Perreux. C'est la fête durant tout le parcours. La Croix de Fer, Le Télégraphe, Le Galibier, l'Alpe d'Huez, cela ne nous fait pas peur ! Puis Grenoble arrive puis Le pied de l'Alpe cette grande montée, raide. Déjà nous

voyons des cyclistes, que dis-je des cyclotouristes, qui s'échinent à monter, doucement ! C'est rien ! la forme est là ! Demain ce sera dur ! Mais nous en arriverons à bout !

Le repas du soir, c'est la fête, la chaleur humaine, la préparation des affaires, l'éternel question de l'habillement (pire que des midinettes !), du temps qu'il fera, l'observation de la position des vaches dans les alpages (en haut ... en bas (tant pis pour ceux qui n'étaient pas à l'assemblée générale, ils ne connaîtront pas ce tuyau qui peut tout changer, et cela ce sont des vrais secrets de cyclistes !).

La dernière nuit. Ce ne sont plus des rêves..... pas vraiment des cauchemars..... mais déjà la question : que suis-je venu faire ici ? Demain sera une grande journée de solitude.... Au milieu de 10 000 cyclistes, murés dans leur défi !

Puis la descente, vers le départ, dans la fraîcheur matinale !

Puis l'attente. Et là, arrive la petite boule qui vous serre le ventre, l'envie de disparaître sous terre. De prendre conscience de ne pas être à sa place au milieu de tous ces beaux hidalgo (et je ne parle de toutes ces jolies filles. Il faut en profiter maintenant car dans les montées, je n'aurai pas l'occasion de les voir très longtemps !), les jambes rasées, pas une trace de graisse (même pas sur la chaîne, tellement ils sont au régime !). Pas un seul bedonnant, pas un seul avec du poil aux pattes ! Alors, pour changer d'horizon, tellement vous en avez marre de voir tous ces athlètes, alors vous levez la tête... etet..... le cauchemar ! Que c'est haut ! Que je suis petit ! Moi pas vouloir aller la haut, moi n'aimer que les Flandres et la mer...plate ! « Le plat pays qui est le mien » chante Jacques Brel. Et cela dure au moins 30 minutes ! 30 minutes à regarder ses chaussettes.... Vous savez, là où est le moral !

Puis c'est le départ ! La meute est lâchée ! « Adieu les copains, je vous aimais bien ! Adieu les Copains je vous aimais bien, vous savez ! Adieu les copains, je vais mourir ! mais je pars aux cols, les yeux fermés ! » (désolé JacquesBrel !).

Et là il faut savourer ! 10 kilomètres de plat, les seuls du parcours et il y en a qui roulent déjà à « donf » alors qu'il faut les déguster ces petits moments !

Puis c'est la montée. La longue file des cyclistes... C'est beau ! Tout va bien. Je suis à droite, sur la voie réservée aux véhicules lents (je n'ose dire aux poids lourds !)... Et à gauche..... ça double.....ça double.... Ça double. Nous étions dans les 3 000 premiers, il y en a 7 000 derrière moi !

Arrivée au barrage. C'est toujours aussi beau. Puis la forêt. Puis une descente avant ... la terrible montée... au moins du 15%. Dans cette montée, j'avais vu un cycliste lors de l'étape du TOUR, dévaler le ravin. Je ne peux m'empêcher de me « marrer » encore ! Mais ce qui me fait moins sourire, c'est dans cette même montée, toujours dans l'étape du TOUR, où une voiture était passée, annonçant au haut parleur : « vous êtes à 1 heure de la tête de la course ! » D'un seul coup, j'avais perdu 3 KM/H (soit un passage de 7KM/H à 4KM/H, ce dont avait profité, alors que j'en bavais, un escargot pour me doubler après m'avoir sucé la roue durant quelques lacets !).

Enfin l'arrivée au sommet du Glandon ! Mais je suis bien.... Enfin pour moi !

Longue descente, longs, très longs faux plats puis l'arrivée à Saint Jean de Maurienne. Et le début du Télégraphe. Et là je me fais la méthode persuasion brevetée Christophe ! « il ne monte pas ce col, il est régulier, tu prends ton train et tu le monteras tout seul ». D'abord Christophe, tu es mal renseigné ! Il n'y a pas de train Mais il y a des bus.... J'en suis sûr, je l'ai déjà pris (étape du TOUR) ! Ensuite, je n'aime pas ce col ... c'est un faux col... et par cette chaleur...cela me ferait du bien ! Mais bon je vais t'écouter, Christophe, et j'ai décidé de ne pas mettre pied à terre, de le monter jusqu'en haut Ce que j'arrive à faire. Toujours sur la voie de droite et toujours ces cyclistes qui me doublent. Et pourtant, il y a certaine roue que j'aimerais prendre.... Mais elle s'éloigne doucement.... Inexorablement..... une image qui restera !
Imaginez qu'il y a plus de 6 000 personnes qui m'ont doublé Et je ne me suis pas fait un seul copain. Je vous le dis.... Rien ne vaut Internet pour se faire des amis....devant l'écran.....une mousse avec un faux col à côté..... un bon CD le rêve..... Mais continuons cette randonnée.

Durant cette montée, j'ai une révélation : **Dieu n'a jamais été cycliste**, sinon il n'aurait inventé que des descentes et du vent favorable !

Arrivée au sommet du Télégraphe, un bon sandwich et c'est la descente.... vers le Galibier... Valloire..... et la dure sortie après Valloire.... Le passage que je déteste (mais à me lire, vous allez me demandez si j'aime un seul moment !) L'année dernière, c'est l'endroit où j'avais tristement bâché ! Un bus sur le bas côté qui traînait là, je n'ai pu résister à la tentation ! Mais là ça passe. Je vois même des extra terrestres, en vélo couché, qui montent en tirant sur les bras une longue « corde » qui entraîne la roue arrière. Le même geste que des rameurs ! Et là je les double.... Les premiers que je double... je les embrasserais.... Mais en réalité, j'ai honte !

Au sommet du plan LACHAT, je vais à la buvette. Il y a là de nombreux « déchets »comme moi... qui attendent le bus balai. Arrive un touriste qui pose la question qui tue : « les premiers sont passés quand ? » « Vers les onze heures ! ». J'ai le nez qui plonge dans le verre de Coca. Il est environ 15H ... et je suis content de mon temps !



Et je repars affronter ces 7 ou 8 derniers kilomètres ... qui sont si beaux ! Rien que pour cela, je ne regretterai rien !



Au bout d'un km de montée environ, je me retourne Et là.... Et là !!! Je vois le bus balai qui monte en direction de la buvette..... Sans raison, par pur réflexe, ni une ni deux, je redescends (j'aurais du être conducteur de bus, une vocation ratée !) mais il est complet...il faut repartir !

La montée est sublime. Il neige...pas des gros flocons... mais quand ils tombent sur le sol... cela fait de la vapeur d'eau... c'est magnifique. Et puis, à l'allure où je monte, j'ai le temps d'admirer le paysage, les moindres détails, les mouches me doublent ! « que la montagne est belle » chante Jean Ferrat ... qui, comme Dieu, n'a jamais fait de vélo !

Enfin le sommet, où c'est la chanson de Brassens « quand on est c.., on est c.. ! » que je fredonne tant la pente est dure . Il y a tous les campings-cars, déjà là pour le Tour de France et qui sont indifférents à notre passage. Il faut dire qu'ils en ont vu 9 000 devant !

Le ravitaillement ferme. Mais j'ai un gros moral. Quoiqu'il arrive, je serai au sommet de l'Alpe ce soir... et à vélo !

Longue descente... quelques photos (et oui André L., il faut bien penser aux copains !) et c'est l'arrivée au dernier ravitaillement.... Et là, la déception....je suis hors délai.... Il me faut rendre ma puce ! L'histoire se répète : étape du tour, puce récupérée dans le Télégraphe. Marmotte 2004, puce récupérée à Valloire. Marmotte 2005, puce récupérée à Bourg d'Oisans. Pourtant je n'ai pas mis de Front Line. En 2006, j'emmènerai la puce au sommet de l'Alpe. Mais puce ou pas puce, je monterai l'Alpe d'Huez. Rien ne pourra m'en empêcher !

Et c'est la montée. Plus que 2 heures (Et oui Marco, je te laisse généreusement ton record !) ! Je savoure chaque centimètre de bitume ! Les images du Tour me reviennent en tête, cette attaque de l'Alpe à 100 à l'heure, alors que moi j'ai du mal à tenir en équilibre. Je ferai toute la montée avec un Belge. Sa fille l'accompagne en scooter. Elle s'amusera toute la montée à nous doubler, nous attendre à un lacet plus haut, à nous encourager avec son grand rire ! Un pur bonheur !

Je ne serai cette fois doublé que par une jolie et charmante joggeuse qui m'encourage... et là aussi elle s'éloigne..... adieu, chimères !

Puis c'est l'arrivée, dans le désert le plus total. Il est 21H20 je crois, et je croise une voiture qui descend.... Les copains !

Pour moi la meilleure saison, c'est l'automne car : « l'automne a sonné, ça signifie.... Mais oui, mais oui, les cols c'est fini » (d'après Sheila).

Allez ! Vivement la 3 ..en juillet 2006... bus ou vélo ?

Joël M.



- ♥ « Les jeunes sont toujours prêts à faire bénéficier leurs aînés du bénéfice de leur inexpérience »

N'OUBLIEZ PAS !

Dimanche 12 mars : Les Boucles de l'Est
Samedi 25 mars : Changement d'horaire
Samedi et Dimanche 3 et 4 juin : sortie des 2 jours
Dimanche 11 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 (Patrick a beaucoup donné dans ce bulletin !). Notre bulletin vit grâce à vous !
Continuez !



Merci à Gilles pour le décor de l'Assemblée Générale : ce magnifique vélo et ce mannequin revêtu de notre ancien maillot, collector maintenant !