

Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est



LE PERREUX SUR MARNE



Site Internet : <http://www.multimania.com/acbe>

Bulletin d'Octobre 2008

Numéro 31



Chers amis,

Comme chaque année, le programme des mois à venir est fait essentiellement de sorties amicales, en attendant le début 2009 et la reprise des rallyes.

J'espère que nous serons nombreux pour clore notre saison par la traditionnelle journée du 11 novembre, et qu'un soleil radieux mettra en valeur les couleurs de l'automne. On pourra faire 2 ou 3 variantes de parcours, comme l'an dernier, pour permettre à chacun de rouler à son rythme ... tout en se retrouvant tous pour un repas de midi très convivial à Crépy-en-Valois.

C'est aussi la période où nous rejoignent des nouveaux cyclos : Qu'ils soient les bienvenus ! L'ambiance amicale de nos sorties est une vraie richesse à cultiver. Et c'est le fondement même du club que de permettre à d'autres de s'associer à nous pour faciliter la pratique de chacun, pour passer ensemble de bons moments, pour apprécier des lieux et des paysages, pour progresser en kilométrages et en aisance, ...

Enfin, je remercie Michel H. dont les dessins originaux ont permis de faire un stand ACBE magnifique, au Carrefour des Associations, l'équipe municipale organisatrice ayant donné un thème cette année : « la B.D. ».



Dans l'amitié et la bonne humeur,
Bonne route !

Michel GROUSSET

PARCOURS DU 1^{er} OCTOBRE 2008 AU 31 JANVIER 2009



SORTIES HEBDOMADAIRES

Tous les dimanches matin, départ du 43 quai d'Argonne, Le Perreux sur Marne. Parcours selon programme ci-dessous.

- ♥ Tous les mardis et jeudis après-midi, départ à 13 heures 30 du carrefour N34/N370, au lieu-dit « La Charrette ». Parcours défini sur place selon la période, le temps, le sens du vent et l'humeur du moment !
- ♥ Tous les samedis matin, départ à 9 heures 43 quai d'Argonne, Le Perreux sur Marne. Parcours défini sur place.



- ♥ **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.

Une randonnée, une cyclo sportive vous tente : parlez-en autour de vous, suscitez l'envie ! Il peut se créer un petit groupe et rendre cette sortie inoubliable !
Contactez nous, Michel GROUSSET ou Joël MÉGARD, nous relaierons l'information !

OCTOBRE 2008

VENDREDI 3 OCTOBRE

A 20H45, salle Charles de Gaulle, 75 avenue Ledru-Rollin, 94170 Le Perreux-sur-Marne. Réunion Club ouverte à tous.

DIMANCHE 5 OCTOBRE



77. Bonjour de la Marne à l'Ourcq. Départ à 8H00 Quai d'Argonne ou rdv à 7H30 au Gymnase du Moulin à Vent, Thorigny. 38, 65 et 102km.

94. Rallye des Châtaignes (Souvenir F. Cadiou). Départ à 7H00 Salle Saint-Just, rue Paul Bert Prolongée, Villeneuve-le-Roi. 35 km, 83 km ou 105 km.



76. La Viking. Rouen. Renseignements: 02 35 64 75 42 Ivan Lesueur ou www.viking76.org . 178 km.

DIMANCHE 12 OCTOBRE

Sortie amicale. Départ à 8H00

Le Perreux, Chelles, Vaires, Thorigny, Dampmart, Carnetin, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Iverny, Monument Gallieny, **Trilbardou**, Lesches, Chalifert, Chessy, Montevrain, Chanteloup, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**env. 78 km**).

N°78A



77. Randonnée des Forêts Briardes. Départ de 7H30 à 10H00 du Collège Hutinel, Gretz-Armainvilliers. 40 km, 70 km ou 100 km.

58. Randonnée des Vignobles Cosne-Pouilly . Parc des sports Raphaël Giraux, Cosne-sur-Loire 102 km. Renseignements: 06 09 92 62 51.

DIMANCHE 19 OCTOBRE



77. Randonnée d'Automne. . Départ à 8H00 Quai d'Argonne ou rdv à 7h30 Salle Jean Hallais, place Mattéoti, 77 Champs-sur- Marne. 55 km, 80 km ou 100 km.

94. Rallye de la Bièvre. Départ de 7H00 à 9H00 de la place Henri Barbusse, mairie de Gentilly, 94 Gentilly. 37 km, 60 km ou 100 km.

DIMANCHE 26 OCTOBRE

N°88B

Sortie amicale. Départ à 8H00

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Férolles-Atilly, Brie-Comte-Robert, Grégy-sur-Yerres, Evry-les-Châteaux, **Soignolles**, Solers, Courquetaine, Villepatour, Tournan, Gretz-Armainvilliers, Ozoir-le-Ferrière, Roissy-en-Brie, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux (**env. 88 km**).

NOVEMBRE 2007

SAMEDI 1^{er} NOVEMBRE

N°72A

Sortie amicale. Départ 8H30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Ferrières-en-Brie, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, Villé, **Tournan**, Favières, La Sablonnière, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**env. 72 km**)

DIMANCHE 2 NOVEMBRE

N°77A

Sortie amicale. Départ 8H30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers, Dainville, Villiers-sur-Morin, **Crécy-la-Chapelle**, Serbonne, Tigeaux (par la forêt), Villeneuve-le-Comte, La Sablonnière, Pontcarré, Roissy-en-Brie, Emerainville, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux (**env. 77 km**).

VENDREDI 7 NOVEMBRE

A 20H45, salle Charles de Gaulle, 75 avenue Ledru-Rollin, 94170 Le Perreux-sur-Marne. Réunion Club ouverte à tous. Préparation de l'Assemblée Générale.

DIMANCHE 9 NOVEMBRE

N°77B

Sortie amicale. Départ 8H30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Croissy-Beaubourg, Collégien, Jossigny, Favières, **Tournan**, Prendre D216 et tourner à Gauche, Villé, Les Lycéens, Neufmoutiers, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, St Germain des Noyers, Torcy, Noisiel, Champs-sur-Marne, Noisy-le-Grand, Le Perreux (**env. 77 km**)

MARDI 11 NOVEMBRE



77. Randonnée du souvenir à Rethondes. Départ à 7H30 Parking de la gare de St-Mard (**à confirmer**). Sortie club sur la journée avec déjeuner au restaurant.

Venez le plus nombreux possible à cette belle et conviviale randonnée automnale, si le beau temps est de la partie. Mais attention ! Ne vous décommandez pas au dernier moment car nous réservons le restaurant.

Si vous participez à cette randonnée, contactez Michel Grousset pour le transport au 09.50.71.71.35 (tarif local) ou par mail.

N°70C

Sortie amicale. Départ 8H30
Le Perreux, Noisy, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Ferrières-en-Brie, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, **Tournan**, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. 70 km)



Pensez à retourner votre kilométrage 2008 avant le 16 novembre à :

l'Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est (ACBE)

Joël MEGARD

Villa Henriette, 15 rue de Verdun 94170 LE PERREUX SUR MARNE

Nous vous rappelons l'importance pour nous d'avoir le kilométrage de **tous** les acébéistes. Il est le reflet de notre activité vis-à-vis des instances communales. Nous comptons sur vous tous. Si vous avez égaré cette feuille, n'hésitez pas à la demander à l'adresse ci-dessus.

DIMANCHE 16 NOVEMBRE

N°67A

Sortie amicale. Départ 8H30
Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Chevry-Cossigny, Gretz-Armainvilliers, **Tournan**, Favières, La Sablonnière, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. 67 km).

DIMANCHE 23 NOVEMBRE

N°71A

Sortie amicale. Départ 8H30
Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Favières, Villé, **Tournan**, Favières, La Sablonnière, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. 71 km)

DIMANCHE 30 NOVEMBRE

N°70D

Sortie amicale. Départ 8H30
Le Perreux, Chelles, Vaires, Thorigny, Dampmart, Carnetin, Annet, Fresnes, Précý, Charmentray, **Trilbardou**, Lesches, Chalifert, Chessy, Montevrain, Chanteloup, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. 70 km)

DECEMBRE 2008

VENREDI 5 DECEMBRE

A 20H45, salle Charles de Gaulle, 75 avenue Ledru-Rollin, 94170 Le Perreux-sur-Marne. Réunion Club ouverte à tous.

DIM 7 DECEMBRE : **ASSEMBLÉE GÉNÉRALE** à 9heures 30 précises salle Charles De Gaulle, 75 avenue Ledru-Rollin. Si vous souhaitez être **membre du bureau**, veuillez en informer dès à présent **le Président**



DIMANCHE 14 DECEMBRE

N°70B

Sortie amicale. Départ 8H30
Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Gretz-Armainvilliers, Presles, **Tournan**, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. 70 km).

DIMANCHE 21 DECEMBRE

N°65C

Sortie amicale. Départ 8 heures 30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Saint-Mesmes, Nantouillet, Juilly, Montgé-en-Goële, **St Mard**, Nantouillet, St Mesmes, Messy, Claye-Souilly, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (env. **65KM**)

JEUDI 25 DECEMBRE



Sortie amicale. Départ 8H30

Parcours à définir sur place selon l'état des troupes



DIMANCHE 28 DECEMBRE

N°65A

Sortie amicale. Départ 8H30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers, Direction Dainville Tourner à Droite après la Jardinerie, **Villeneuve-le-Comte**, Pontcarré, Roissy-en-Bry, Emerainville, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux (env. **65 km**).

JANVIER 2009

JEUDI 1er JANVIER :

Sortie amicale. Départ 8H30

Sortie à définir sur place.... En fonction de l'état des troupes.



DIMANCHE 4 JANVIER

N°70A

Sortie amicale. Départ 8H30

Le Perreux, Noisy, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Ferrière-en-Brie, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, **Tournan**, Gretz-Armainvilliers, Chevry-Cossigny, Ozoir-la-Ferrière, Roissy-en-Brie, Emerainville, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux (env. **70KM**)

VENREDI 9 JANVIER

A 20H45, salle Charles de Gaulle, 75 avenue Ledru-Rollin, 94170 Le Perreux-sur-Marne. Réunion Club ouverte à tous.

DIMANCHE 11 JANVIER

N°70D

Sortie amicale. Départ 8H30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Thorigny, Dampmart, Carnetin, Annet, Fresnes, Précý, Charmentray, **Trilbardou**, Lesches, Chalifert, Chessy, Montevrain, Chanteloup, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. **70 km**)

VENREDI 16 OU SAMEDI 17 JANVIER

Repas annuel, date, lieu et modalités à déterminer

DIMANCHE 18 JANVIER

N°73B

Sortie amicale. Départ 8H30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, St Mesmes, Nantouillet, Juilly, Montgé-en-Goële, **St Soupplets**, Cuissy, Le Plessis-aux-Bois, Charny, Fresnes, Annet, Montjay-la-Tour, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (env. **73KM**).

75. Paris Tour Eiffel. Départ de 7H30 à 10H00, 9 rue Jean Rey Paris 15ème. 36 km, 75 km.

DIMANCHE 25 JANVIER

N°75B

Sortie amicale. Départ 8H30

Le Perreux, Noisy, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Gretz-Armainvilliers, Presles, Liverdy, Châtres, D96-D216, Villé, Favières, La Sablonnière, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. 75KM).



N'OUBLIEZ PAS !

Dimanche 12 Octobre : Sortie massive du club à Cosne-sur-Loire.

Mardi 11 Novembre : Sortie de Rethondes (voir calendrier).

Dimanche 16 Novembre : Retour de vos kilométrages de l'année au Secrétaire.

Dimanche 7 Décembre : Assemblée Générale

Et n'oubliez pas de nous envoyer des textes pour le prochain bulletin (de vos sorties, de textes lus). Votre bulletin vit grâce à vous !

...et tous les premiers vendredis de chaque mois, réunion club ouverte à tous à 20h45, salle Charles de Gaulle, 75 avenue Ledru-Rollin, 94170 Le Perreux-sur-Marne.

Bananée!



SORTIES AMICALES

DATE	HEURE DEPART	N° PARCOURS
DIMANCHE 12 OCTOBRE	8H00	78A
DIMANCHE 19 OCTOBRE	8H00	87B
DIMANCHE 26 OCTOBRE	8H00	88B
SAMEDI 1 ^{ER} NOVEMBRE	8H30	72A
DIMANCHE 2 NOVEMBRE	8H30	77A
DIMANCHE 9 NOVEMBRE	8H30	77B
MARDI 11 NOVEMBRE	8H30	70C
DIMANCHE 16 NOVEMBRE	8H30	67A
DIMANCHE 23 NOVEMBRE	8H30	71A
DIMANCHE 30 NOVEMBRE	8H30	70D
DIMANCHE 14 DECEMBRE	8H30	70B
DIMANCHE 21 DECEMBRE	8H30	65C
DIMANCHE 28 DECEMBRE	8H30	65A
DIMANCHE 4 JANVIER	8H30	70A
DIMANCHE 11 JANVIER	8H30	70D
DIMANCHE 18 JANVIER	8H30	73B
DIMANCHE 25 JANVIER	8H30	75B

♥ *Si on emmenait plus souvent les gros braquets à la montagne, ça les ferait maigrir*

La Time Megève Mont-Blanc, pas si onctueuse que ça!

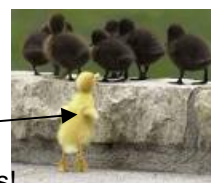


"On part tranquille" étions-nous très hypocritement convenus Christophe, Gérard et moi-même à Sallanches au départ de cette TMMB 2008. 43 km/h, c'est peu ou prou ce qu'affichaient nos compteurs 15 km plus loin à Cluses, au pied de la Colombière! Changement de décor tout là-haut, où la barre des 10 km/h est péniblement franchie, mais sans exploser comme en 1969 (eh oui!) malgré un genou récalcitrant, les écarts savoyards de la veille et la platitude du relief briard. Question de braquet et de matériel sans doute: 34x25 et 8,3 kg contre 38x22 et dans les 11 kg à l'époque, sans parler des roues. Savoureux sur le papier, l'enchaînement Aravis-Saisies se négocie mollement dans la froidure et le brouillard, sous la menace des crampes. Ce froid contre lequel Christophe avait cru bon de lutter, la veille, en épinglant son dossard avec sa couette de lit et qui avait fait longuement hésiter Gérard entre le mille-feuilles et la pelure d'oignon! Au gré des ondulations, c'est au chat et à la souris que nous jouons avec un Jean-Yves fidèle au

poste mais empêtré dans son imper et perturbé par la perte imaginaire de son porte-monnaie – lequel ne devait pas peser bien lourd vu son aisance à s'élever. Le 110 km aura ainsi été notre apanage cette saison, nos jambes rasées ou non de ce 7 juin devant s'en contenter. Le maillot de l'ACBE n'aura donc guère brillé au firmament de cette très Haute-Savoie et pour cause, fondus savoyards que nous étions dans la masse arborant le *collector* Time remis à cet effet par l'organisation. Retour en Île-de-France vers 23h00, après une alerte du côté de Nantua due à un bug informatique de la gestion moteur, qui nous aura laissé entrevoir quelques grasses quenelles à déguster aux chandelles en bord de lac, et un quasi-attentat à la pudeur à l'Arche de Chalon s/Saône qui me soulève encore des haut-le-cœur! Un week-end casse-routine riche en anecdotes, mais chiche en faits d'armes si ce n'est les quelques dizaines de secondes seulement concédées par Christophe à Belmondo fils, une misère devant les dizaines de minutes qu'il devait mettre à ses deux compagnons de voyage. Autre chose? Certes, on ne descend pas dans les palaces, mais un jour, on l'aura... du moins peut-on toujours rêver!

P.P.

Un Week-end pas comme les autres



Samedi , des "petits bleus"
Pleins de courage
S'engagent....
Où vont-ils donc ces gens heureux?
A Blandy, n'est-ce pas Jean-Pierre
Pour déguster :
Marbré et gâteau citronné.
Il fallait ça pour traverser
Avec ardeur mais sans chaleur
Cette Seine et Marne interminable !
Le pique-nique à Provins, c'est TOP
Surtout avant d'attaquer les bosses
De routes en dos de chameau
Et sous la pluie, c'est pas très rigolo...
Pour finir ce samedi
Nous avons dû
Bien entendu
Gravir Château-Thierry !!
Après une nuit réparatrice
Nous revoilà sur nos machines,
Oublions les muscles raidis
Enfin le soleil est apparu.

Bonjour les coteaux de champagne -sans bulles salvatrices-
Bonjour les autres côtes "dangereuses" pour les varices

Et en plus
Il a fallu
S'inquiéter des cyclos "perdus".
Heureusement à Pierre-Levée
Tout s'est arrangé,
Et Marie-Paule avec "autorité"
A rassemblé tous les attardés.....pour Faremoutiers!

Merci à l'escorte V.T.T du samedi
à l'escorte du dimanche matin
à Alain, André, Jacques, Michel
Ainsi qu'aux pâtisseries et pâtisseries
Et à tous les participants.

Le tandem



Et pendant ce temps, Patrick glane des bouquets !

De la Time Megève, au tour du Semnoz, en passant par le tour du lac d'Annecy

Cette année, mes vacances m'ont amené à Sévrier près d'Annecy. Annecy, le lac, la vieille ville, à ne pas confondre avec Annecy-le-Vieux qui, elle, paraît bien jeune pour une agglomération dont les origines remontent bien avant la construction de Boutae, ancien nom romain d'Annecy. Mais je vous parle d'un temps que les contemporains de Jésus-Christ ne peuvent pas connaître.

Aujourd'hui, le charme d'Annecy réside en sa zone piétonne dont les constructions au bord du Thiou d'où s'échappent les eaux du lac datent du 19^e siècle, et les bords de son lac avec ses pelouses verdoyantes et sa piste cyclable.

Véritable piste cyclable ! Créée sur l'ancienne ligne de chemin de fer Annecy-Marlens, réservée aux seuls cyclistes et rollers. Elle est empruntée par des cyclistes sportifs, mais aussi pour des promenades en famille qui feront découvrir au cours des 40 kms du tour du lac les villages le bordant : Veyrier-du-Lac rendue célèbre par le restaurateur Marc Veyrat où l'on peut lire entre autres au menu ses nouilles disparaissantes ou son yaourt virtuel, Menthon-St-Bernard avec sa traversée montante où souffriront les profanes de la petite reine, Talloires où l'on se félicitera d'avoir choisi le tour dans le bon sens car la descente est impressionnante, Bredannaz qui a restauré son ancienne gare et exposé une des dernières locomotives, Doussard, lieu d'atterrissage des parapentistes, Duingt, Saint-Jorioz, Sévrier puis retour au point de départ.

En consultant la carte routière de la Haute-Savoie, j'envisageais de refaire les cols des Aravis, des Saisies, de la Colombière empruntés lors de la dernière édition en juin de la Time-Megève-Mont-Blanc en compagnie de Christophe et Patrick, Jean-Yves, Jean-Philippe, Laurent. "Dessaisi" par une organisation tatillonne, pour 4 petites minutes perdues au plus raide de la montée après Crest-Voland, du "2^eème versant des Saisies", je ne pus faire le parcours 140 km envisagé au départ. Je terminais le 110 km démotivé avec un esprit de revanche.



C'était oublier la circulation dense en cette période de vacances et qu'en montagne le temps des trajets se trouve allongé d'un tiers. Je choisis les parcours vélo fléché du tour du Semnoz avec montée jusqu'au Crêt de Chatillon à 1699 m et sa variante à l'opposé du lac par le col de la Forclaz dont la pente à plus de 9 % nous amène par le village de Montmin, à 1150 m, au belvédère avec vue plongeante sur le lac d'Annecy et vue aérienne sur le départ des parapentistes.

Depuis Annecy il y a 17 km pour atteindre le Semnoz puis le Crêt de Chatillon par une route agréable et ombragée ; la première partie est irrégulière, le compteur affiche entre 9 et 22 km/h selon les pourcentages. Passé le parc aux biches, bien nommé, je verrai à moins de 20 mètres de moi, signe que je roule encore en souplesse, 2 petits faons qui finiront par me sentir et donner du sabot sur le bitume. Passé Quintal, les jambes se font lourdes, les 6 derniers km sont réguliers mais à plus de 8 %. Les mouches pourtant agaçantes sont les bienvenues à 2 km du sommet car elles annoncent les alpages où résonnent les cloches des vaches. Je doublerai un troupeau d'une centaine de chèvres tintinnabulantes elles aussi, tenant bien la voie droite de la route, seules, sans guide humain ni canin, étonnant !

En sens inverse, le parcours paraît plus facile, la route du col de Leschaux empruntée lors du triathlon d'Annecy est rapide, puis l'accès au Semnoz se fait par le côté est. Le soleil réchauffe car au petit matin l'air est frais. Ensuite il faut traverser la forêt de chênes verts pour arriver dans les sapins, puis les alpages où un petit raidillon nous libère du Crêt de Chatillon. Un coup d'oeil sur le panorama exceptionnel avec vue sur le lac et la chaîne enneigée du Mont-Blanc, remonter les manchettes et la fermeture éclair du maillot, faire attention aux bus qui montent les vététistes descendeurs, éviter les chèvres, les vaches qui s'épanchent en pleine route et c'est parti pour une longue partie de manivelles de 17 km où l'excellent revêtement de la route permet d'atteindre les 70 km/h. Circuit à faire de jour car il paraît que la nuit la route peut être fermée et réservée à des compétitions automobiles.



Gérard Delomas

- ♥ **Grimper donne soif, c'est donc dans la montée que les coureurs ont la plus forte descente**



Conseil Santé

La Capsulite



Daniel C., après une fracture de la clavicule longue à consolider, a maintenant une « capsulite » de l'épaule ... Vous connaissez ? Ce n'est pas la pathologie de ceux qui décapsulent les bouteilles de bière avec les dents !

Voici quelques infos glanées sur internet, sans garantie d'exactitude et tout à fait partielles ... Didier, notre kiné préféré, pourra sans doute vous en dire plus pendant une prochaine sortie amicale !

C'est une affection bénigne de l'épaule consistant en un enraidissement douloureux de cette articulation. Le nom vient de la capsule articulaire qui est la membrane entourant l'articulation.

Elle peut survenir sans cause mais certains facteurs peuvent la favoriser comme un traumatisme au niveau de l'épaule ou toute affection douloureuse de l'épaule, y compris les suites de chirurgie.

Certaines maladies favorisent aussi les capsulites (diabète, infarctus du myocarde, ...), et peut-être certains médicaments. Un terrain anxieux est classiquement avancé pour expliquer les capsulites mais aucune étude scientifique n'a jamais pu le démontrer.

Une capsulite commence par une phase douloureuse plus ou moins longue (de quelques semaines à plusieurs mois). La douleur est permanente, y compris nocturne, réveillant le patient. A ce stade, l'examen clinique est normal ou presque et les patients sont en général traités pour une tendinite.

Après plusieurs semaines ou quelques mois, un enraidissement progressif survient. Il devient de plus en plus difficile de mettre une veste, un soutien-gorge ou aller chercher un objet en hauteur. A ce stade, le diagnostic doit être porté par le médecin.

Généralement, lorsque la raideur s'installe, la douleur disparaît ou diminue fortement dans les semaines qui suivent.

Enfin petit à petit, la raideur va disparaître et l'épaule va retrouver un fonctionnement normal. Il peut persister une raideur minime de quelques degrés ne gênant pas dans la vie quotidienne.

L'évolution spontanée de la capsulite rétractile est la guérison. Mais le délai est variable et peut atteindre 1 an ou 18 mois !

Alors, souhaitons bon courage à Daniel, et beaucoup de patience. Et que ce soit une capsulite courte !!!

M. G.

Invitation de la Folie



La Folie décida d'inviter ses amis pour prendre un café chez elle.

Tous les invités y allèrent. Après le café, la Folie proposa :

- On joue à cache-cache ?

- Cache-cache ? C'est quoi, ça ? demanda la Curiosité.

- Cache-cache est un jeu. Je compte jusqu'à cent et vous vous cachez.

Quand j'ai fini de compter je cherche, et le premier que je trouve sera le prochain à compter.

Tous acceptèrent, sauf la Peur et la Paresse.

- 1, 2, 3 ... la Folie commença à compter.

L'Empressement se cacha le premier, n'importe où.

La Timidité, timide comme toujours, se cacha dans une touffe d'arbre.

La Joie courut au milieu du jardin.

La Tristesse commença à pleurer, car elle ne trouvait pas d'endroit approprié pour se cacher.

L'Envie accompagna le Triomphe et se cacha près de lui derrière un rocher.

La Folie continuait de compter tandis que ses amis se cachaient.

Le Désespoir était désespéré en voyant que la Folie était déjà à quatre-vingt-dix-neuf.

- CENT ! cria la Folie. Je vais commencer à chercher ...

La première à être trouvée fut la Curiosité, car elle n'avait pu s'empêcher de sortir de sa cachette pour voir qui serait le premier découvert. En regardant sur le côté, la Folie vit le Doute au-dessus d'une clôture ne sachant pas de quel côté il serait mieux caché.

Et ainsi de suite, elle découvrit la Joie, la Tristesse, la Timidité ...

Quand ils étaient tous réunis, la Curiosité demanda :

- Où est l'Amour ?

Personne ne l'avait vu. La Folie commença à le chercher. Elle chercha au-dessus d'une montagne, dans les rivières au pied des rochers. Mais elle ne trouvait pas l'Amour.

Cherchant de tous côtés, la Folie vit un rosier, prit un bout de bois et commença à chercher parmi les branches, lorsque soudain elle entendit un cri.

C'était l'Amour, qui criait parce qu'une épine lui avait crevé un œil.

La Folie ne savait pas quoi faire. Elle s'excusa, implora l'Amour pour avoir son pardon et alla jusqu'à lui promettre de le suivre pour toujours.

L'Amour accepta ses excuses.

Aujourd'hui, l'Amour est aveugle et la Folie l'accompagne toujours ...



♥ ***Ce n'est pas parce que ses boyaux sont pleins d'air que l'on diagnostique de l'aérophagie chez le cycliste***



ETAT DE FORME

Cet été, après 2 mois d'interruption, je me suis remis au vélo, dans le Sud.

Le deuxième jour, je me décide à faire une incursion dans l'Esterel, pratiquement désert en plein été et heureusement ouvert ce jour là. Je m'attaquai au Mont Vinaigre, après être parti d'AGAY. Au lieu de prendre la N7, je passai directement par les petites routes du massif.

J'attaquai une pente très raide (j'estime à 10-12%) sur 500 mètres quand j'entends tout d'un coup des « Plaf ! Plaf ! » derrière moi. Je commençai à m'inquiéter car j'avais pourtant emmené mon vélo en révision juste avant.

Je regarde par-dessous les bras, inspecte la chaînerien d'anormal sinon que le bruit s'amplifie.

Et tout d'un coup, je vois un coureur à pied arriver à ma hauteur, me saluer.

J'accéléraiun peuet d'un air négligent, je lui dis que le paysage est magnifiqueet je sors mon appareil photo de la poche Le moral dans les chaussettes !

Rassurez-vous, je l'ai doublé plus haut Il était arrêté !



J.M.

Frépillon - Gerberoy – Frépillon – Mai 2008

Joël, entre autres, l'avait dit : C'est un superbe brevet de 200 km !

Départ de Frépillon vers 7h30 avec Michel H. et Stéphane. Il va faire très beau, quelle chance ! Le trajet aller emprunte de petites routes dans les bois, le long des cours d'eau, ... : Un vrai régal. La campagne est superbe, toute habillée de vert printanier. Comme souvent, on démarre un peu vite. On rattrape un groupe de Maurepas auquel on se joint un bon moment, et on échange quelques mots.

Une rallonge facultative de 7 km est proposée. Tout va bien à ce moment et on bifurque sous l'impulsion de Michel H. Ce n'est pas un gros détour, mais c'est vraiment pentu !!! On rattrape le circuit commun avec bonheur.

Plus tard, on se « fera plaisir » en prenant la roue de cyclos de Sartrouville. Puis on décroche car on sait qu'on n'ira pas au bout à cette allure, puis on les retrouve ... On faiblit et certains d'entre eux aussi ! La montée vers Gerberoy ne sera appréciée que parce qu'elle est la dernière avant le repas. J'ai peu de kilomètres dans les jambes cette année et je ne pensais pas en arriver là à 26 km/h de moyenne.

Le plateau-repas est très correct, un peu léger en pâtes mais on a du pain à volonté.

Puisqu'on est venu jusque là, visitons le village ! Je fais une première reconnaissance à pied : C'est petit mais très joli, avec de petites rues en vrais pavés (irréguliers) et de magnifiques maisons. En quittant le lieu du repas, nous décidons de passer à vélo dans le village : On n'a dû être nombreux à le faire ...

On reprend la route avec quelques inquiétudes sur nos ressources. Le parcours est un peu moins beau, les kilomètres passent. La fatigue s'installe franchement. Une rallonge de 13 km est proposée sur ce trajet retour. Elle va à droite vers des hauteurs. A l'unanimité, nous la laissons à d'autres, qui témoigneront d'ailleurs qu'elle était encore plus rude que celle de l'aller.

Le final sera très laborieux pour les Michel, Stéphane prenant parfois les devant pour se dérouiller les jambes.

L'an prochain, n'hésitez pas à faire cette rando, car elle est vraiment magnifique !!!

M.G.



Ile-de-France



Portrait

Objectif atteint pour Laurent Marchal

Laurent Marchal, propriétaire de magasins de cycles, à Nogent-sur-Marne (94) avait fait un pari avec ses amis : Il gagnerait l'Étape du Tour, dans sa catégorie, en 2008. Pari tenu !

Cela fait un an que Laurent Marchal, 50 ans, sortait d'une hernie discale et ne roulait quasiment plus. Puis en septembre, le propriétaire des Cycles du Tourmalet (pour la route) et de Nogent Bike (VTT) (basés à Nogent-sur-Marne) a lancé un défi à ses amis. « En 2008, je gagne l'Étape du Tour dans ma catégorie ! »

À l'époque, peu de monde pensait qu'il en était capable. Mais ensuite, il s'est astreint à un entraînement digne des grands professionnels. « A partir du 1^{er} novembre 2007, je suis parti rouler tous les matins de la semaine, entre 6h et 9h du matin, avec Vincent Villair, qui travaille avec moi. Cinq fois par semaine, avec la lampe frontale, qu'il pleuve, neige ou vente. Ensuite on allait au boulot. » Fort de cet entraînement et de la participation à quelques cyclosporives (Time Megeve...), il a aussi fait un stage chez Christophe Agnolutto, fin juin, dans les Pyrénées.

« Les conditions climatiques étaient proches de celles qu'on a eues sur l'Étape du Tour, cette année. Grimper le Tourmalet dans le froid et l'humidité,

je savais faire ! »

Au final, il termine à la 49^e position au scratch et décroche la première place de la catégorie D. Un bel exploit quand on sait qu'environ 1 500 cyclistes courraient dans la même tranche d'âge. Fort de sa réussite, il a déjà des projets pour 2009 : terminer dans les 100 premiers de la Marmotte. Pour cela, il compte bien continuer à rouler, notamment avec ses employés, « le magasin est fermé le jeudi matin car on roule tous ensemble. Je les ai aussi invités au Granfondo Pinarello, en Italie, cette année. » Belle cohésion d'équipe qui se ressent aussi, dans le quotidien du travail.

E.P.



En pleine action dans Hautacam, Laurent Marchal s'est arraché pour finir 49^e du classement

Contact :

Les Cycles du Tourmalet,
57 Grande rue Charles-de-Gaulle,
94130 Nogent-sur-Marne,
tél. : 01 48 71 35 00

Une leçon de volonté !

Vous verrez en lisant cet article, comment Laurent, à retrouver son état de forme !

Le moins qu'on puisse dire, c'est qu'il faut une sacrée volonté Et cela prouve qu'il est toujours possible de revenir !

JM

Mélo die de l'OH ...

2008, c'est l'année pour certains,
De Paris-Pékin.

Pour d'autres :

Les forts, les « costauds » du vélo :

Le Tour de France-cyclo.

Mais pour 70 Val de Marnais,

Depuis des mois on en parlait,

Ils ont vécu leur Festival.

Pas de Venise, ni de Cannes

Mais de Saragosse, en Espagne.



L'aventure, c'est l'aventure !!!!

Il faut dire qu'ils ont été « chouchoutés »

Ces petits sportifs de la bicyclette

De Maisons-Alfort à Saint Jean Pied de Port

Fatigue et efforts

Sont vite oubliés

Car on leur a offert

La carte des spécialités

Digne, c'est vrai, du Routard ou du Bottin gourmand !



L'arrivée en Espagne n'en était pas moins glorieuse.

De vraies vedettes ces français

Encadrés, s'il vous plaît

Par la guardia civile ;

L'entrée et la réception à Saragosse

Cela a été le TOP du TOP !!!!!



Mais l'apothéose de cette grande randonnée

Sans nul doute, a été,

La visite de l'expo. Universelle !

Autochtones, touristes

Tous animés de la fibre écolo

Ont pris conscience de l'effort réalisé par de nombreux pays

Pour, à la fois, maîtriser les problèmes liés à l'eau

Et développer les énergies renouvelables.

Adieu la pluie et les coups de fatigue !

Adieu les routes sous un soleil de plomb !

MERCI, MERCI

A toutes celles et ceux

Qui ont eu la lourde tâche

D'organiser, manager, accompagner.

Merci, enfin, à tous les bénévoles

Et à bientôt ...



ACBE Le Perreux « Le tandem fou »

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



Rallye de Gagny – Mai 2008

Environ 80 participants seulement ... et pourtant ils ne méritaient pas ça !

Nous étions un peu plus d'une douzaine au rendez-vous à la salle Yvette Maillard. Les vacances et le beau temps avaient dû pousser bon nombre de gens à quitter la région pour quelque province accueillante.

Peu d'entre nous étaient décidés à aller à Gagny, mais c'est finalement « comme une seule femme » (je vais dire comme ça pour faire honneur à Yvette !) que nous sommes allés nous inscrire. J'en étais ravi !!!

Le parcours était bien fait, parfaitement fléché (en flèches en bois, s'il vous plait). Le temps était superbe, les organisateurs très accueillants. Les ravitos étaient copieux et variés : On se sentait comme chez nous (comme aux rallyes de l'ACBE, je veux dire). Inutile de préciser que le groupe ACBE était gai et chaleureux.

Au retour, le traditionnel casse-croute devait être suivi d'une remise des coupes en présence d'élus. Sous l'amicale insistance de certains, les organisateurs donnaient ponctuellement leurs coupes à ceux « qui ne pouvaient pas attendre 12h30 ». Il ne restait finalement que 3 récompenses à remettre ce qui fut fait de façon bonne enfant. Yvette et Claude avaient attendu avec moi, et nous avons vu arriver Alain, Ludovic et Stéphane qui avaient fait le grand parcours et avaient manifestement bien appuyé sur les pédales.

C'est ainsi que j'ai reçu la coupe du club le plus nombreux. Mais laissez-moi ajouter une anecdote qui montre combien ces gens sont aux petits soins pour les participants : Après avoir rempli spontanément son inscription, Yvette, toute modeste et discrète qu'elle est, avait effacé sa date de naissance, par précaution ...

Quelle ne fut pas sa surprise de voir son nom au palmarès à l'arrivée, sous la rubrique « la moins jeune » !!! Un organisateur lui expliqua qu'ils s'étaient mis à plusieurs pour être sûrs de bien lire la date par transparence sur le bulletin d'inscription. Ne sont-ils pas aux petits soins ?

M.G.

- ♥ *L'avantage du vélo sur la voiture est que tu peux te mettre debout sur les pédales sans te cogner la tête*



Pour y parvenir, il faut suivre la recette de dame Tricotine : riz sauté au porc

Pour 4 personnes : 200g de riz complet – 2 cuillères à soupe d'huile – 1 gousse d'ail hachée – 1 cuillère à café de gingembre râpé – 200g de porc cuit et haché – 125g d'oignons hachés – poivre – sel.

Cuire le riz. Faire revenir l'ail, le gingembre et le porc en remuant constamment. Faire fondre les oignons. Ajouter le riz, saler, poivrer, mélanger.

Servir aussitôt

- ♥ *S'il y avait un peu moins de graisse sur les chaînes, les vélos seraient sûrement plus légers*



ADIEU BORDEAUX-PARIS



ADIEU BELVILLE JEAN *

décédé sur le BP 1988 (il y a 20 ans)

Et oui, c'est le dernier ! Les organisateurs jettent l'éponge après 20 ans de service. Je tenai à faire ce dernier Bordeaux-Paris. Pour ma part, je m'engage courant Mai, sans grande conviction car j'ai repris le vélo que depuis le début Mai. En forme malgré tout, après avoir passé 15 jours sous le soleil de la République Dominicaine. Vacances super : 30° à l'ombre, 27/28 dans l'eau. Quelle différence avec notre Bretagne.

Cette année, vu l'entraînement précaire, je choisis la formule cyclos en 59 heures au lieu de 35 heures. On prend de l'âge, on devient plus raisonnable.

Parti le jeudi matin de bonne heure de la maison en voiture, j'arrive à BORDEAUX au début de l'après-midi. L'accueil n'est pas ouvert, ce qui me permet de faire un petit tour en ville pour repérer un hôtel restaurant en revenant à l'accueil. J'ai la bonne surprise d'apprendre qu'un restaurant est mis à notre service ce qui me simplifie la vie. Dans la soirée, je fais la connaissance d'un groupe de la région de Lyon. Après une nuit assez courte, levé à 4 heures. Tout le monde sur le pied de guerre si on peut dire. Notre petit groupe, se regroupe au petit déjeuner : croissants, pain frais et le reste à volonté. Il nous reste plus d'une heure avant le départ. Nous serons plus de 300 pour ce départ, 1 500 pour les 35 heures et 150 environ pour les 29 heures.



6 heures : c'est la grande envolée, assez raisonnable pour les premiers kilomètres. Une première ascension au 15^{ème} kilomètre, la traversée de Libourne, qui est encore endormie, se passe très bien, sans circulation, La Roche Chalais, puis Chalais puis Montmoreau est avalé avec un groupe assez important. Le parcours, pour le moment, me paraît assez facile. Le premier contrôle est à 105 kilomètres. On se précipite pour avoir le fameux tampon, comme dans un 200km de l'ACP. On repart les uns derrière les autres sur une petite route au Sud de Limoges, très boisée. Mais les difficultés commencent et ne finiront que ce soir. Le deuxième contrôle : Isle-Jourdain, 230km. Et la journée n'est pas finie car il reste 50 kilomètres, deux bonnes heures, pour apprécier l'hôtel de la Paix à Saint SAVIN. Un repas en compagnie d'un cyclo, une nuit complète et je repars à 6 heures. Premier pointage à 30 kilomètres, à Martizay, une petite rallonge de 10 kilomètres prévue par les organisateurs au dernier moment.

Nous sommes dans l'Indre et bientôt la Sologne : des grandes montées et des grandes descentes. Romorantin est là : 410 kilomètres. Il est 12h30, pointage et bon pique-nique tiré de la sacoche. Cet après-midi, petite étape de 80 kilomètres : il fait chaud, 32/34° sur le vélo, quelques bonnes bosses sont avalées et une pause au contrôle de Chateaufort-sur-Loire avec une bonne bière en récompense, rien de tel pour réjouir un cyclo comme moi. Une petite équipe de l'ACP a eu la même idée. Nous repartons ensemble pour notre hôtel qui se trouve à 5 kilomètres. Petit détour hors circuit dans un petit village. L'hôtel est complet grâce à Bordeaux-Paris. Je partage ma chambre avec Mr Méchain Michel du club Gazelec. Repas et nuit réparatrice. Départ à 6 heures, sans problème. Hélas au bout d'une route, la pluie arrive. Je m'arrête pour mettre un KWAY. Hélas, le cendeuvre se coince en partant dans la roue arrière qui me bloque le vélo et j'évite la chute de justesse. Enervé, je me trompe de direction en repartant. J'ai loupé une flèche. Cet imprévu me coûte 15 kilomètres aller et retour plus les 10 autres kilomètres. Total final 643 kilomètres au lieu de 627. Avant dernier contrôle à Autrui-sur Juine. La première petite pause de la matinée ; Il est 8h30 et le petit déjeuner est le bienvenu. Nous voilà dans la région parisienne avec les dernières difficultés. Il reste 100 kilomètres et ce ne sont pas les plus faciles. Emporté par l'élan, j'arrive avant midi. Un repas nous est offert au soleil, ce qui n'était pas le cas en 2006.

Le retour se fait en car sur Bordeaux où j'ai laissé ma voiture. Retour entre-coupé de pauses obligatoires pour le chauffeur. A notre arrivée à Bordeaux, c'est un déluge pour récupérer nos affaires et le vélo. 5 minutes après, on était comme des canards. Je pensais faire un petit somme avant de repartir, mais après la douche gratuite, j'étais bien réveillé pour reprendre la route pour rejoindre ma chère Bretagne et garder tous ces moments forts de cette belle épreuve cyclo.

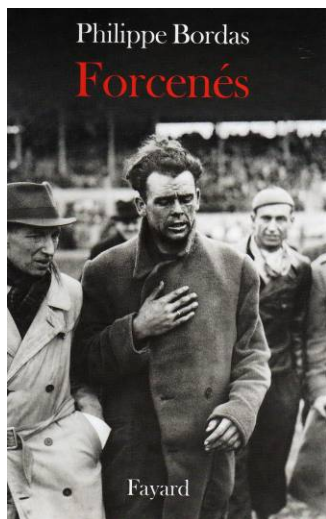
Merci aux organisateurs : grâce à vous, que de bons et mauvais moments passés sur ces jolies petites routes de France.

Gilbert DUCHESNE



LE COIN DES LECTEURS

Je profite de l'été pour faire le plein de lecture de toutes sortes mais surtout de vélo. J'en ai lu une bonne dizaine cet été et je voudrai vous faire part de 4 livres, vraiment passionnants (les autres dans le prochain bulletin).



Un livre pour les passionnés de l'histoire du cyclisme (Jean-Claude par exemple). C'est superbement bien écrit et cela n'a rien à voir avec tout ce qui a été écrit jusqu'à présent. L'auteur exprime tout son regret de voir le vrai cyclisme s'étioler au fil du temps : « Le cyclisme prend la mesure du monde dans ses excès : il exige démesure de l'homme, une tension complète qui touche aux organes et au cerveau. C'est le lieu infernal du maximalisme.

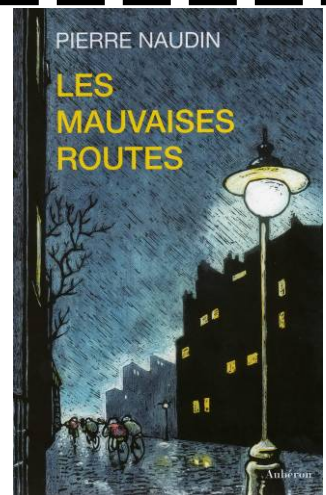
Le cyclisme n'a duré qu'un siècle. Ce qui s'appelle encore cyclisme et se donne en spectacle n'est que farce, artefact à la mesure d'un monde faussé par la pollution, la génétique et le bio-pouvoir.

Je veux donner l'entr'aperçu d'un monde avant sa fin. Passer le chiffon, une dernière fois, dans la Salle des Illustres. Mettre un peu d'ordre parmi mes forcenés, mes champions insensés –renommer les poètes et les irréguliers qui suivent à travers champs.



Une suite de nouvelles, de récits à la gloire du cyclisme, mais avec cette plume que j'apprécie énormément. Eric FOTTORINO est un journaliste, actuellement directeur du Monde, qui est passionné de cyclisme et pratiquant. En 2001, il a participé au Midi Libre, partant 1 heure avant le peloton, se faisant rejoindre, et terminant soit seul ou dans le gruppetto. Sa plume est inimitable et c'est un vrai délice de lire ces nouvelles comme « Eloge de l'Antésite », « Eloge d'un singe en été » ou « Roue libre avec les orties ».

« Aujourd'hui encore, quand me guettent des pages d'écritures, mes ordres de grandeur sont convertis en intensité physique. Cela peut sembler incongru ou trivial de comparer le noble effort des lettres et celui du rémouleur de bitume. Pour moi ils sont égaux et pour tout dire, la fibre cycliste, parce qu'elle m'a souvent remué la chair, m'est apparue comme une préparation sans pareille pour affronter le vertige des mots, l'épaisseur du langage au milieu duquel le chemin est étroit pour trouver le ton juste, le bon rythme, l'image, la couleur, la musique, l'émotion, la grâce. »



Un beau roman, sur la compétition cycliste comme ascenseur social dans les années 1933 où sévit une terrible crise économique. Cela se passe en région parisienne, sur nos routes de sorties, et vous ne serez pas dépaysé. Il décrit parfaitement les ambiances de course dans ce monde amateur puis professionnel de l'époque.

« Tableau réaliste et sombre de la France des années 30 et premier roman de Pierre Naudin, paru en 1959, il fut unanimement salué par la critique à sa sortie. Jean Blanzat dans le Figaro Littéraire le comparait à Eugène Dabit, pour le ton, la nature du regard ». L'intérêt des Mauvaises Routes demeure incontestable. Il pourra même paraître au lecteur d'aujourd'hui, par bien des ressemblances avec notre époque, d'une brûlante actualité. »



Nous quittons le vélo pour un roman sur la vie de tous les jours. Je suis un passionné d'Anna Gavalda, de son écriture, de son univers et de sa personnalité.

Je plonge dans chacun de ses romans et j'ai du mal à en sortir. C'est comme l'ascension de l'Alpe d'Huez. Certains grimpent cette montée à une vitesse folle et d'autres, comme moi, mettent un temps fou pour profiter de chaque instant ! Là, c'est pareil, je lis les dernières pages lentement, car j'ai du mal à quitter cet univers et la dernière page est un vrai déchirement. Vivement son prochain roman.

Je vous conseille aussi une suite de nouvelles intitulées « je voudrais que quelqu'un m'attende quelque part ».

Joël M.

- ♥ ***Faut quand même être fou pour, une fois échappé, foncer vers un endroit où tout le monde t'attend. (un prisonnier)***

Un loup dans la bergerie!



Après une première tentative avortée sous les trombes d'eau d'un été peu glorieux, je savais Christophe revanchard. L'occasion d'en découdre devait se présenter le 20 juillet alors que j'allais courir en GS Ufolep à Fontenay-Trésigny, histoire de me changer les idées. Voilà donc notre montagnard engagé sur un terrain désespérément plat en 3, sa catégorie d'accueil, ceint du maillot bleu de l'ACBE, encore inédit à ce niveau sportif. Quelques compagnons de piste étaient présents, aux bons soins desquels le naïf que je suis, confiait notre bizuth. À l'arrivée, j'avais furtivement distingué au loin un peu de bleu dans les premiers rangs du paquet. Et puis, dans un souffle, je vis ébahi notre sociétaire se détacher irrésistiblement en vue de la ligne et régler un peloton fort de soixante-dix unités. À quand donc la neuro-machine à lire les cases mémoire, moi qui aimerais visionner à nouveau ce petit film gravé quelque part dans mes modestes circonvolutions tant la chute si je puis dire en fut peu banale? L'Ufolep perreuxienne a remis les pendules à l'heure. C'est son président qui va être content!

P.P.

- ♥ ***Les horlogers protestent et réclament qu'on organise des courses « pour la montre ».***

Saison prochaine

La saison se prépare dès maintenant. Au cours de la réunion de bureau de septembre, il a été émis plusieurs hypothèses :

- **Participer à un stage d'entraînement (FFCT ou autre)**
- **Participer à un stage d'entraînement organisé par l'ACBE**
- **Ardéchoise 2009 : il y aura une organisation à priori sur 3 jours. L'idée a été émise de venir le WE précédent pour rouler ensemble et ensuite participer à l'épreuve. Il faudra se décider très rapidement (avant fin Novembre est l'idéal). Contact : Alain Auberger**
- **Flèche Vélocio en direction du Pontet à côté d'Avignon. Contact : Joël MÉGARD**



REPONSE AU GRAND CONCOURS ACBE

Ce fut un succès fou ! aucune réponse !

Je sais que ce concours est un peu tiré par les cheveux (moi cela m'a bien fait rire !) mais je vais me consoler en buvant les 3 bouteilles !

Bonne santé à tous !

Les réponses (je vous rappelle qu'il fallait trouver le pluriel des premiers mots !) :

Un rat ? des goûts

Un cas ? des colles

Un pont ? des râbles

Un flagrant ? des lits

Une voiture ? des mares

Un évier ? des bouchers

Un scout ? des brouillards

Un bond ? des buts

Une dent ? des chaussures

Un air ? des confits

Un beau ? des cors

Un mur ? des crépis

Un vrai ? des dalles

Un valet ? des curies

Une passagère ? des faïences

Un drogué ? des foncés

Une jolie ? des gaines

Un crâne ? des garnis

Un frigo ? des givrés

Une moue ? des goûters

Un brusque ? des lugues

Un ministre ? des missionnaires

Une grosse ? des panses

Un propos ? des placés

Une cinglante ? des routes

Un fâcheux ? des agréments

Un patron ? des spots

Un délicieux ? des cerfs

Une bande ? des cinés

Un sirop ? des râbles

Un argent ? des tournées

Une bière ? des haltères

La Question subsidiaire n'a servi à rien mais voici quand même la réponse !

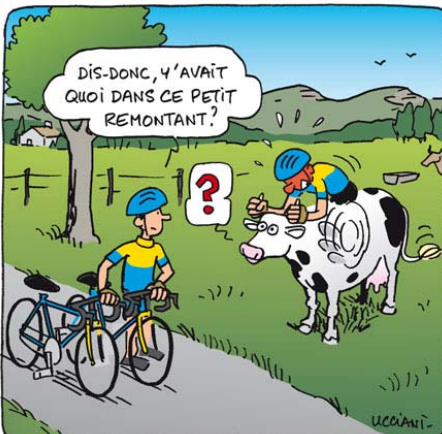
Trois abbés se donnent rendez-vous à minuit dans un champ pour boire du champagne :

Quelle est la surface du terrain ? 1 hectare, 7 ares, 3 centiares

Quel est son prix ? 3 sous l'are

Explication :

- *Comme ils boivent du champagne, c'est un nectar (hectare)*
- *Comme il est minuit, c'est tard (sept ares)*
- *Trois abbés, c'est trois sans tiares (trois centiare)*
- *Puisqu'ils boivent, c'est trois soulards (sou l'are)*



Et surtout envoyez moi toutes photos du club (ou vidéos) ainsi que des anecdotes pour que je puisse préparer la future assemblée générale et le rapport d'activité. Merci d'avance **Joël MÉGARD**