

Bulletin de Février 2009

Numéro 32



Chers amis cyclos,

Quel temps au moment où j'écris cet éditorial !!! Mais quel grand plaisir d'envisager nos futures randonnées bien au chaud quand il gèle dehors ...

Evidemment, si vous avez roulé autant que moi ces dernières semaines, la reprise risque d'être un peu difficile ... Mais avant tout, nous devons être très prudents pour que les chutes ne viennent pas gâcher nos sorties comme une certaine année ...
PRUDENCE, PRUDENCE !

Il vous reste la possibilité d'acheter un home-trainer, ou de faire chauffer le vôtre si vous en avez déjà un !

J'espère que vous avez passé de bonnes fêtes. A tous bien sûr, et en particulier ici à ceux que je n'ai pas vus à l'Assemblée Générale ou à notre dernière réunion club, je souhaite une très belle année 2009.

Je vous transmets aussi les vœux qui m'ont été adressés par Dominique Lamouller, président de la FFCT, par Alain Challant, président du Comité Départemental de cyclotourisme, par les clubs cyclos du Val-de-Marne et, bien entendu, par la municipalité du Perreux.

L'année 2009 ne s'annonce pas sous les meilleurs auspices dans certains domaines ... Mais, pour combattre la sinistrose ambiante et pour valoriser les bons côtés de la vie, n'est-il pas plus important que jamais d'avoir beaucoup de plaisir dans nos activités cyclotouristes ?

Pédalez, randonnez, foncez ou musardez ... et n'oubliez jamais la chance que nous avons de nous retrouver pour notre activité favorite !

Amicalement,
Bonne route !

Michel GROUSSET

PARCOURS DU 1^{er} FEVRIER 2009 AU 31 MAI 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, jeudis et samedis 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 (allure soutenue), départ à 9 heures du 43 quai d'Argonne. 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 relayerons l'information !

FEVRIER 2009

DIMANCHE 1 FEVRIER

N°70C

Sortie amicale. Départ 8h30

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.

VENDREDI 6 FEVRIER

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

DIMANCHE 8 FEVRIER

N°73A

Sortie amicale. Départ 8h30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Ivigny, Le Plessi l'Eveque, Cuisy, Montgé-en-Goële, Carrefour les Tillières, **Saint** **Mard**, Juilly, Nantouillet, Messy, Claye-Souilly, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (**env. 73 km**)



94. Rallye des Perce-Neige. Rdv à 7h30 pour les grands parcours au Centre Sportif Didier Pironi, Av. Descartes, 94-Limeil Brévannes. 45, 70, 95, 120 km.

DIMANCHE 15 FEVRIER

N°75C

Sortie amicale. Départ 8h30
Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, La Sablonnière, Favières, **Tournan**, D10-D32, Presles, Gretz-Armainvilliers, Chevry-Cossigny, Ozoir-la-Ferrière, Roissy-en-Brie, Emerainville, Malnoue, Noisy-le-Grand, 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.

DIMANCHE 22 FEVRIER

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. 73 km**).

MARS 2009

DIMANCHE 1 MARS

N°80A

Sortie amicale. Départ 8h00 ou 8h30 (allure soutenue)
Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, La Sablonnière, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux par la Forêt, Serbonne, **Crécy-la-Chapelle**, Voulangis, Villeneuve-le-Comte, par le Moulin, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**env. 80 km**).

94. Randonnées Thiaisiennes. Centre de Loisirs L. Terray, av. R. Panhard 94 Thiais De 7h30 à 9h00. 60 et 90 km.

VENDREDI 6 MARS

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

SAMEDI 7 MARS

Sortie amicale. Départ 13h30 (allure soutenue)
Parcours des Boucles de l'Est pour les volontaires qui seront occupés le dimanche
Départ du 43 Quai d'Argonne (**env. 80 km**)

DIMANCHE 8 MARS

94. Les Boucles de L'Est. Stade A. Chéron 64 Quai d'Artois 94 Le Perreux de 7h30 à 10h00. 20, 50, 80 et 100 km. **Venez nombreux nous aider à l'organisation.**

VENDREDI 13 MARS

Repas Annuel à Bry sur Marne : « Le Joyau de la Marne »

DIMANCHE 15 MARS

N°87B

Sortie amicale. Départ à 8h00 ou 8h30 (allure soutenue)
Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux (par la forêt), Dammartin/Tigeaux, Morcerf, Crevecoeur, **La Houssaye**, Neufmoutiers,

Favières, La Sablonnière, Jossigny Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**env. 87 km**)

94. Randonnée de Choisy-le-Roi. Stade Jean Bouin 94-Choisy-le Roi. De 7h30 à 9h00. 35, 70, 100 km.

91. Brevet Randonneurs Mondiaux 200KM. Salle A. Frank, rue Daniel Mayer, 91-Longjumeau, de 7h00 à 9h00.

DIMANCHE 22 MARS

N°88A

Sortie amicale. Départ à 8H00 ou 8h30 (allure soutenue)

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers, Magny-le-Hongre, Saint Germain/Morin, Couilly Pont aux Dames, N34 tourner à gauche après l'autoroute, Montpichet, Bouleurs, Coulommes, Sancy, Carrefour D228/D21 tourner à droite, Crécy-la-Chapelle, Voulangis, Villeneuve-le –Comte, Jossigny, Guermantes, Vaires, Le Perreux (**env 88km**)

SAMEDI 28 MARS

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

DIMANCHE 29 MARS

ATTENTION AU CHANGEMENT D'HEURE

N°88B

Sortie amicale. Départ à 8H00 ou 8h30 (allure soutenue)

Le Perreux, Noisy-leGrand, Malnoue, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Ferolles-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 88km**)



AVRIL 2009

VENREDI 3 AVRIL

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

SAMEDI 4 AVRIL

Sortie ACBE sur la journée avec repas le midi. Parcours à définir (150km).
Participation du club au repas de midi.

DIMANCHE 5 AVRIL



94. La Plesséenne. Départ à 7h30 Quai d'Argonne (env. 12km aller) ou rdv à partir de 7h00 pour les grands parcours à l'Espace Ph. De Dieuleveult, 169, avenue M. Berteaux, 94-Le Plessis-Trévis. 50, 80, 110 km.

77. La 77. ASPTT Melun. Renseignements: 01 64 37 60 32 ou www.melun.asptt.com. 148 km.

♥ **Tant que les coups de pompe seront permis, la violence règnera dans les pelotons !**

VENDEDI 10 AU DIMANCHE 12 AVRIL



Flèche Vélocio. Départ au choix des participants. Arrivée à la concentration Pâques en Provence au Château de Fargues Le Pontet. 360 km au minimum en 24 heures. Équipe de 3 à 5 randonneurs.

DIMANCHE 12 AVRIL

N°103B

Sortie amicale. Départ à 7h30 ou 8h00 (allure soutenue)
Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers, Dainville,, Villiers-sous-Morin, Crécy-la-Chapelle, Serbonne Tigeaux, Monthérand, Guérard, Genevray, Courtry, Lumigny, Marles-en-Brie, Chapelles-Bourbon, **Tournan**, Gretz-Armainvilliers, Ozoir, Roissie-en-Brie, Emerainville, Malnoue, Noisy, Le Perreux (**env. 103 km, 545m**). *Boucle facultative d'environ 12 km à partir de Courtry, Hautefeuille, Les Patis, Les Bordes, Obélisque, Touquin, Lumigny,soit 115km*

LUNDI 13 AVRIL

N°83A

Sortie amicale. Départ à 7H30 ou 8h00 (allure soutenue)
Le Perreux, Chelles, Thorigny, Dampmart, Carnetin, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Iverny, Monument Gallieni, Trilbardou, prendre D89 direction Lesches puis à gauche Montigny, Esbly, **Montry**, Bailly Romainvillers, Serris, Jossigny, Vaires, Le Perreux (**env 83km, 525m**) *Boucle facultative d'environ 17 km à partir de Montry, Saint Germain-sous-Morin, D8, Villiers-sur-Morin, Crécy-la-Chapelle, Serbonne, Tigeaux, Villeneuve-le-Comte, Jossigny soit 100km.*

MERCREDI 15 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.

SAMEDI 18 AVRIL

78. Villepreux-Les Andelys-Villepreux. Gymnase Mimoun, Avenue Général de Gaulle 78 Villepreux. 215 KM de 6h30 à 8h00.

95. Brevet Randonneurs Mondiaux 200km. Maison des Associations 95 Mours, de 7h00 à 8h00.

DIMANCHE 19 AVRIL

77. Randonnée de Brou sur Chantereine. Départ à 7h30 Quai d'Argonne (10km aller) ou de 6h30 à 9h00 Ecole Jean Jaurès 77 Brou –sur-Chantereine. 50, 75, 110 et 125 km.

94. Randonnée Brevannaise. Rdv à 6h30 pour les grands parcours au Centre Sportif Didier Pironi, Av. Descartes, 94-Limeil-Brévannes. 40, 60, 80, 130 km.

SAMEDI 25 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.*

DIMANCHE 26 AVRIL

78. 34^{ème} Brevet Hauteur et Vallées. Rdv à 6h30 pour les grands parcours au Gymnase avenue du Rouergue, 78-Maurepas. 27, 61, 105 km.

93. Randonnée GABINIENNE. Rdv à 7h30 quai d'Argonne (6km à l'aller) ou à 7h00 au Stade Jean Bouin Gagny pour 45, 85 ou 115 km. **Bonne organisation très sympa.**

MAI 2009

VENDREDI 1^{er} MAI



Sortie amicale. Départ à 7H30 ou 8h00 (allure soutenue)
Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, Villeneuve-le-Comte, Neufmoutiers, Beaumarchais, Chapelles Bourbon (passer dans le village), La Houssaye, Crevecoeur, Marles (par le clos-Touret), **Fontenay-Trésigny**, Direction Chaumes, 2^{ème} route à droite, Château du Vivier (retourner à droite et à gauche), Châtres, Villé, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**env. 104 km, 365m**). *Boucle facultative de 8 km à partir de Château-du-Vivier, Ecoubly, Forest, Ozouer-le-Voulangis, Courquetaine, Villepatour, Villé soit 112km.*

DIMANCHE 3 MAI

77. Randonnée Chelloise. Départ à 7H30 Quai d'Argonne (8km à l'aller) ou rdv à partir de 6H30 pour les grands parcours Salle Ameller, rue Henin, 77500 Chelles. 45, 80 et 120KM.



94. La Mandrionne. Rdv à partir de 6h30 à la Mairie de Mandres-les-Roses. Circuits de 25, 40, 60, 80, 105 ou 155 km. **Très belle organisation et beaux parcours.**

28. La Blé d'Or. Lèves. Renseignements : au 02 37 36 67 19 ou au 06 12 82 16 42 et cyclobleor@aol.com 91/164km

VENDREDI 8 MAI

N°101A

Sortie amicale. Départ à 7H30 ou 8h00 (allure soutenue)
Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers, Dainville, Villers-sur-Morin, Voulangis, Crécy-la-Chapelle, St Martin, Tigeaux, Monthérand, Guérard, Genevray, Courtry, Lumigny, Marles-en-Brie, Les Chapelles-Bourbon, **Tournan**, Gretz, Ozoir-la-Ferrière, Roissy, Emerainville, Malnoue, Noisy, Le Perreux (**101 km, 580 m**). *Boucle facultative de 15km à partir de Courtry par Hautefeuille, Les Bordes, Obélisque et Touquin soit 116 km.*

NEW

89. Auxerre-Vézelay-Auxerre. Gymnase de la Noué, 89-Auxerre. 115, 150 km. Renseignements: 03 86 49 05 02. **Beau parcours modérément vallonné à 1H30 du PERREUX !**

DIMANCHE 10 MAI

N°99A

Sortie amicale. Départ à 7H30 ou 8h00 (allure soutenue)
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. 99 km, 840m**). *Boucle facultative de 23 km à partir d'Ermenonville, Fontaine-Châalis, Borest, Mont-l'Evèque, Senlis, Pontarmé, Thiers-sous-Thève, Mortefontaine, Plailly soit 122km.*

SAMEDI 16 MAI

75. Brevet Randonneurs Mondiaux 300km. Stade de la Remise aux Fraises, D217B, 77-Noisiel, de 4h00 à 5h00.

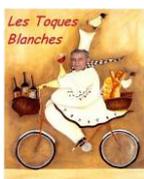
95. Frépillon-Gerberoy-Frépillon. Départ de 6h30 à 8h30, Salle des Fêtes de Frépillon (95). 200 km. **Un plus beaux 200KM. A faire au moins une fois !**

DIMANCHE 17 MAI

Sortie amicale. Départ à 7H30 ou 8h00 (allure soutenue)

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Coutevroult par L'Hermitage, S'Germain s/Morin, Couilly Pont-aux-Dames, Quincy-Voisins, Coulommès, Sancy-les-Meaux, Maisoncelles-en-Brie, à droite retour sur D21, Mongrolle, **Crécy-la-Chapelle**, Serbonne, Tigeaux par la forêt, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Chelles, Le Perreux (**100 km, 635m**). *Boucle facultative de 10 km à partir de Tigeaux, Monthérand, Guérard, Gènevray, Courtry, Dammartin-sous-Tigeaux, Tigeaux par la forêt soit 110 km*

N°100A



75. Rallye des Toques. Stade municipal de Villeneuve-le-Comte 77 Villeneuve –le – Comte de 7H30 à 10H00. 55, 84 et 114km ou 7h00 quai d'Argonne pour le 55km (30km aller)

94.Le Grand Bi 30^{ème} Edition. Rdv au centre hippique des bagaudes 1 rue des Bruyères 94 Marolles en Brie. 45, 75, 115 et 160km.

DU JEUDI 21 MAI AU DIMANCHE 24 MAI 2009

94. Festival de l'OH ! La Marne de la source à la Confluence. 500km en 4 étapes.

SI MAI



78. 31^{ème} Paris Vimoutiers. La Route du Camenbert. Rdv de 6h00 à 7h00 RUE DE Chevreuse (cd13) tennis 78 Maurepas. 185/213 km.

Belgique. La flèche Wallone. Organisateur Christian NELLO. 160 /220 km.

DIMANCHE 24 MAI

93. Vélo pour tous Romainville. Rdv à 7h30 quai d'Argonne (10km aller) ou Rdv à partir de 6h30 au Stade Baldi rue de Stalingrad 93 Romainville. 50, 80 ou 130km.

SAMEDI 30 MAI et DIMANCHE 31 MAI

94. Les 2 Jours de l'ACBE. Parcours à définir : 350 km sur les 2 jours. Retour groupé dimanche après-midi après le repas où certains peuvent nous rejoindre !

DIMANCHE 31 MAI

Sortie amicale. Départ à 7H30 ou 8h00 (allure soutenue)

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Charny, Villeroy, Mémorial Ch. Péguy, Chauconin Neufmoutiers, Penchard, Chambry, Varredes, **Trilport**, Brinches, Villemareuil, Vaucourtois, Coulommès, Quincy-Voisins, Conde-Ste-Libiaire, Montry, Esbly, Lesches, Jablines, Annet, Montjay-la-Tour, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (**100 km, 845m**).

N°100B

- ♥ **Ne demande pas à un cycliste qui regarde la télé de changer de chaîne, il risque de sortir sa trousse à outil !**

SORTIES AMICALES

| DATE | HEURE DEPART | N° PARCOURS |
|------------------------------|--------------|-------------|
| DIMANCHE 1 FEVRIER | 8h30 | 70C |
| DIMANCHE 8 FEVRIER | 8H30 | 73A |
| DIMANCHE 15 FEVRIER | 8H30 | 75C |
| DIMANCHE 22 FEVRIER | 8H30 | 73B |
| DIMANCHE 1 MARS | 8H00 | 80A |
| DIMANCHE 15 MARS | 8H00 | 87B |
| DIMANCHE 22 MARS | 8H00 | 88A |
| DIMANCHE 29 MARS | 8H00 | 88B |
| DIMANCHE 12 AVRIL | 7H30 | 103B |
| LUNDI 13 AVRIL | 7H30 | 83A |
| VENDREDI 1 ^{er} MAI | 7H30 | 104A |
| VENDREDI 8 MAI | 7H30 | 101A |
| DIMANCHE 10 MAI | 7H30 | 99A |
| DIMANCHE 17 MAI | 7H30 | 100A |
| DIMANCHE 31 MAI | 7H30 | 100B |

LES RESULTATS 2008

Les coupes et récompenses furent attribuées à :

| | |
|---------------------------------------|---|
| Kilomètres dimanche : | Agnès Bildé, Gérard Delomas, Patrick Desuzinges |
| Assiduité : | André Jouve, Jean-Claude Troboas, Philippe Le Douaron |
| Assiduité jeudi : | Bernard Agulhon, Giovanni Clochiatti, Jeannot Baduel |
| Tour de France Cyclotouriste : | Astrid Ghaffarzadeh |
| L'Européenne : | Edouardo Soares, Franz Greifeneder |
| Bordeaux Paris : | Gilbert Duchesne |
| Semaine fédérale : | Agnès Bildé, Jacques Nicol, Jean-Louis Bruneau, Jean-Pierre Leconte, Joël Pigeard, Yvette et Claude Tiessé |
| BPF Diplôme : | Joël Pigeard |
| De la Marne à L'Ebre : | Etienne Bour, Jean-Paul Egret, Michel Hougron, Pierre Payraud, Jean-Claude Troboas, Jean-Louis Bruneau, Yvette et Claude Tiessé |
| Les années à l'ACBE : | 10 ans d'André Ossent 20 ans : Alain Continsouzas, Gilles Hillion, Franz Greifeneder, Lucien Paganini 30 ans : Jean Casse, Jacques Angot |



Le nombre de kilomètres parcourus fut de 255 522 pour 2 911 sorties soit une moyenne de 88km par sortie et 5.8 fois le Tour de la Terre ! Je pense que si tout le monde déclare son kilométrage, c'est 11 fois le Tour de la terre que l'ACBE a fait !

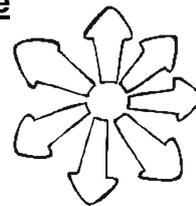
Projet « Timbre ACBE »

C'était une belle idée ... mais elle n'a pas recueilli une adhésion massive des membres de l'ACBE. Nous avons atteint seulement un peu plus de la moitié des 100 planches de 30 timbres qu'il aurait fallu commander pour que le prix reste raisonnable. Bien sûr, en ces temps où internet remplace de plus en plus les envois par courrier postal, de nombreuses personnes n'utilisent quasiment plus de timbres pour du courrier personnel ... et je comprends bien qu'envoyer un timbre ACBE à des services publics ne présente guère d'intérêt ! Le projet est donc clos !



A la découverte de randonnées : Les Flèches de France

Organisé par l'Audax Club Parisien ces 20 parcours consistent à relier Paris à vingt villes de France se situant sur le parcours de l'Hexagone (dans un sens ou dans l'autre). Les parcours sont conseillés mais non obligatoires. Par contre les passages au point de contrôle sont obligatoires. Pas de temps imposé.



Les parcours sont : Paris-Calais 301km, Paris-Lille 276km, Paris-Charleville 245 km, Paris-Strasbourg 497 km, Paris-Montbéliard 449km, Paris Bellegarde 573 km, Paris-Briançon 746km, Paris-Nice 958km, Paris-Marseille 908km, Paris-Perpignan 988km, Paris-Luchon 864km, Paris-Hendaye 994km, Paris-Bordeaux 584km, Paris-La Rochelle 465km, Paris-Nantes 419km, Paris-Brest 607 km, Paris-Mont-Saint Michel 326km, Paris-Cherbourg 388km, Paris-Le Havre 218km, Paris-Dieppe 175km.

Un trophée est remis aux cyclos ayant homologué les 20 Flèches. Les premiers à avoir obtenu ce trophée sont Geneviève et Roger ROUY.

Et pourquoi en 2009, une équipe ne se constituerait-elle pas pour réaliser une de ces flèches ?

Discours d'Alain lors de l'AG 2008



« Aujourd'hui, c'est un jour mémorable !
Merci à vous de m'avoir supporté pendant 20 ans ... et ce n'est pas fini !!!
Au départ, je n'avais pas prévu de faire ce sport. Mais la vie en a voulu autrement. Et je ne regrette pas de vous avoir connus et d'avoir passé toutes ces années en votre

compagnie, si chaleureuse et conviviale.

Pendant toutes ces années, j'ai aidé le club comme j'ai pu et je continuerai.

Je voudrais rendre hommage aux anciens qui sont dans la salle et à tous ceux que j'ai côtoyés et qui sont malheureusement décédés. Qu'ils soient remerciés et honorés pour m'avoir accueilli si gentiment quand je suis arrivé au club, et pour m'avoir surtout donné envie de pratiquer le vélo.

Quant aux nouveaux qui sont arrivés et qui sont bien intégrés, je voudrais les féliciter des efforts qu'ils font tout au long de la saison, et de leur investissement si précieux pour aider le club.

J'espère qu'on pourra organiser un grand repas de fin d'année avec nos épouses.

Merci à vous tous. »

Alain Continsouzas

Le Vélo

Ce vélo, décrit inerte, voyons le vif, à présent, et sur le plat peut-être, car il y a parfois sur une route jusqu'à des cent mètres de plat, ne noircissons pas exagérément le tableau.

Nous y voici. Le Vélo roule !

Écoutez-le !

Les amoureux de cette machine, vous en tiendront toujours avec gourmandise de la voix, du chant du vélo.

Du frissonnement de la chaîne, de son murmure sans fin. Du léger clac produit par le dérailleur quand on actionne sa manette. Du ronron des boyaux, surtout, sur le goudron.

C'est au hasard des routes de forêt parsemées, ça et là, de plaques de soleil, dans le silence, que les boyaux fredonnent le mieux leur petite musique de source. Écoutez-la, prêtez l'oreille à la respiration calme et régulière de votre vélo. Les boyaux crissent comme tout vol d'abeilles, chuchotent doucement du Mozart...

C'est la chanson qui me manque le plus cruellement, à Paris, dès les premiers beaux jours. Elle et celle des oiseaux.

René Fallet (« Le Vélo ». Juillard 1973 extrait du livre « Le Chant du Sport » de Jean Durry et Pierre Dauzier. La table Ronde.





Les réunions club

Elles ont lieu chaque premier vendredi du mois, de septembre à juin. Elles ont leurs fidèles et certains y viennent occasionnellement. En général, nous sommes entre vingt et trente participants, ce qui est déjà très bien ! Mais d'autres auront peut-être envie d'y venir régulièrement en sachant mieux ce qu'on y fait ... car elles sont ouvertes à tous !

Il y a d'abord des informations : nouvelles de membres de l'ACBE, vie du club, événements divers ... Je fais aussi état des réunions de bureau ACBE, des réunions du CoDep, ou occasionnellement de courriers ou d'articles de la FFCT, des Assemblées Générales, des réunions et échanges avec la mairie, ...

Nous faisons un petit retour sur les randonnées du mois écoulé. C'est l'occasion de dire ce qui était bien ou moins bien. Nous évoquons aussi celles qui sont au programme des prochaines semaines et c'est l'occasion de confirmer nos intentions.

Selon la période, il faut aussi parler de l'organisation de nos rallyes, du 11 nov, des « 2 jours », de l'Ardéchoise, ...

De plus, nous avons pris l'habitude de projeter des photos et vidéos aussi souvent que possible. Et c'est toujours un moment fort de la réunion. Il suffit de prévenir pour que Joël apporte son matériel. Pour contribuer à faire de ces réunions un moment agréable entre nous, où on se retrouve différemment, nous partageons volontiers un gâteau et un verre. Les conversations par petits groupes vont alors bon train !

Si le stationnement est plus difficile qu'il ne l'était à la Salle Yvette Maillard, on trouve tout de même une place sans trop de problème à moins de 3 minutes à pied. Et comme il faut appeler la gardienne pour fermer la salle, le respect d'un horaire raisonnable est garanti.

Alors, occasionnellement ou plus régulièrement, n'hésitez pas à vous joindre à ces réunions !

Michel Grousset



Conseil Santé Gérer le Froid



Ce qu'il faut faire :

- Porter des sous-vêtements chauds type Thermolactyl qui constituent une première « couche » protectrice efficace.
- Pour celles et ceux qui souffrent du dos, porter une ceinture chauffante.
- Partir avec des gants et couvre-chaussures pour la protection des extrémités, très sensibles au froid.
- Se protéger les jambes avec un collant et/ou les enduire d'un baume chauffant et protecteur.

Ce qu'il faut éviter :

- Porter un K-Way (sauf pour de longues sorties). En effet, ce type de vêtement augmente la sudation de façon importante et peut-être la cause de déshydratation.
- Roulez la gorge découverte (les vestes thermiques sont équipées de cols montants).

Gérer la Pluie

Ce qu'il faut faire :

- Se masser les jambes à l'huile camphrée. Il y a un double avantage : se protéger de la pluie et empêcher l'apparition de crampes.

Ce qu'il faut éviter :

- Porter un cuissard long qui, en cas de pluie, isole la jambe dans une gangue froide et glacée.



Un gran successo per un' bis a Casazza, provincia di Bergamo!

Quel enchantement de retrouver *Monasterolo del Castello* in ondé de soleil, prêt à accueillir sur les rives de son lac tous ces ex-pros dont les noms tintent à vos oreilles comme autant de carillons de campanile! 1 800 km AR au volant par le Saint-Gothard pour avaler les 17,5 km du contre-la-montre par équipes organisé par l'U.C. Casazza chère à Gérard M. en valent la chandelle. Aux protagonistes de l'an dernier s'étaient adjoints ce 12 octobre outre les féminines R. Bonanomi et I. Chiappa, D. Cassani, W. Belli, G. Motta, T. Rominger, A. Baffi, F. Bertoglio, S. Contini, etc., formant ainsi une cinquantaine de triplètes. Gérard et Claude B. alias Baudet pour les intimes italiens ! héritent de Mario Scirea, le dernier étage de la fusée Cipollini à la Saeco – mais qui endolori sera tout de même à la peine derrière nos deux vétérans – quand Dédé O. et moi-même sommes doublement appariés à Aldo Parecchini, ancien *gregario* du grand Mercks et du gitan De Vlaeminck, vainqueur sur le Tour en 1976 à Nancy, ma ville natale et, ô divine surprise, Claudio Gentile, arrière latéral droit de la *Squadra Azzura* championne du monde en 1982, en quatrième et imprévu larron qui remuera les foules et saura tirer des larmes de joie au *tifosi* Gérard après nous avoir bien fait transpirer! Bilan pour les



quatre *francese*: trente minutes de rêve secouées pour ce qui me concerne par quelques spasmes d'émotion sous le porche de *Monasterolo* à la relation de Dédé, toutes veines saillantes et, à bloc avec l'excellent C. Gentile dans la roue, au franchissement en rase-mur de la venelle de *San Felice*. Le podium ensuite offert à tous, avec les mêmes cadeaux-souvenir en prime, de la socquette aux *antipasti*, la bise à Miss *Lombardia* et un Zandegù très en verve qui nous pousse la canzonnette, le tout sur fond de buffet qu'on dirait pantagruélique en Touraine, de gaieté ambiante et d'applaudissements à l'adresse d'organisateur toujours aussi

inspirés. Une courte semaine ainsi passée en terre bergamasque en compagnie de Dédé (*il nostro Bettini* rebaptisé pour cause de retraite "Mont-Ventoux" –sic– par A. Parrechini!), Gérard, Claude, Pépée et Nicole leurs épouses et supportrices respectives, partagée entre un tour mémorable du Lac d'Iseo, la symphonie des *pizze*, la *polenta* où le lapin grillé avait remplacé les petits zozios, dégustée en pleine nature avec une cuvée Moser chez Giovanni tout là-haut dans les bois en surplomb du *Colle del Gallo*, sans oublier la *castagnata* du dimanche après-midi, la fête des châtaignes inondée de fumée, d'une sono pas très académique et de bonne humeur transalpine, les échanges avec E. Berzin à la *gelateria* du coin et j'en passe, tant les stimuli sont intenses et permanents dans cette Italie du Nord où les Meli aiment se ressourcer à son art de vivre. Et nous mesurons la chance qui nous est ainsi donnée de partager avec eux tous ces moments *indimenticabile*, on aura compris même sans dictionnaire ! Dario Zambetti et Ennio Vanotti, soyez donc loués comme il se doit, vous-mêmes, les vôtres et cette belle brochette d'ex-pros qui contribuez à votre manière à faire de nos instants ici-bas ce qu'ils devraient être! À ce jour, les résultats n'ont pas été publiés dans L'Équipe. Ils le sont sur l'Internet à <http://www.udace.it/news/rssnews.php?NewsId=8753>.

Patrick Pivoteau

Aide Financière de la Mairie

Notre nombre d'acébéistes croissant régulièrement et fortement chaque année, le changement de couleur de notre maillot pour mieux représenter notre ville du Perreux et le succès de ces nouvelles couleurs, fit que nous avions du mal à gérer un stock pour pouvoir fournir une tenue aux nouveaux arrivants.

Notre trésorerie ne pouvait suffire, malgré tous les efforts de notre « cher » trésorier.

La mairie nous ayant déjà aidés lors de la mise en place des nouveaux maillots, nous avons de nouveau sollicité la municipalité et encore une fois, elle a répondu présent en nous accordant une subvention de 3 000€.

Nous tenons à les remercier de leur soutien efficace et espérons les voir à l'une de nos prochaines sorties



Les deux jours

Une nouvelle aventure tant attendue comme chaque année commence ce week-end du Samedi 31 Mai au 1^{er} Juin 2008, par un temps mitigé.

Je suis content de me lever et de retrouver avec impatience au petit matin ces cyclos et cyclottes tous motivés pour effectuer ce grand parcours pour ces deux jours. (direction Châteaux-Thierry)

La camionnette attend déjà quai d'Argonne

« Mais qu'est ce que je fais là ? » s'exclama-t-elle.

« Moi aussi je pars pour cette galère !

Ne me faites pas mal avec vos bagages, doucement, bande de brutes.

J'ai de la route à faire moi aussi. »

Avant le départ tant attendue nous faisons la photo traditionnelle.

Le signal retentit ; ça y est toute la bande enfourche leurs bicyclettes, et c'est parti pour ce grand raid. Quelle silence quand tout le monde est parti (nous n'entendons que le bruit des oiseaux avant de faire vrombir le bruit du moteur, avant de retrouver sur le trajet ces hurluberlus).

Dans la camionnette il y a une ambiance de feu (surtout avec Jacques).

Premier arrêt du matin à Blandy-les-Tours.

Merci à Agnès pour son quatre-quarts.

Nous continuons à traverser cette Seine-et-Marne interminable avant le pique-nique à Provins. Merci pour les pâtisseries.

Sur le trajet, et sous la pluie, ce n'est pas très rigolo, quand soudain à notre hauteur, dans les bosses, les cyclos de Vendôme nous doublent (ils faisaient un jumelage, périple de 870 km en une semaine direction..... je ne me rappelle plus !)

Arrivés à Châteaux-Thierry, nous cherchons l'hôtel.

Quelle surprise !

Encore une côte à franchir, mais quelle côte épuisante !

Le repas du Samedi soir nous laissa sur notre faim !

Après une nuit réparatrice et un petit déjeuner assez convenable, nous revoilà sur nos machines direction Faremoutiers, où quelques cyclos nous rejoignent.

Merci à Jacques pour l'organisation de ce repas fabuleux !

Merci encore pour ces deux jours inoubliables et à tous les participants et aux organisateurs.

Alain Continsouzas



Prière du Matin

Notre père qui est au bureau,
Que le travail soit léger,
Que les patrons partent en vacances,
Que notre volonté soit faite
Au bureau comme à la maison,
Donne-nous aujourd'hui un jour de congé,
Une semaine de récupération,
Et un mois de réflexion,
Pardonne-nous nos absences,
Comme nous pardonnons aussi,
A ceux qui nous font travailler,
Ne nous soumet pas aux observations,
Aux baisses de salaire,
Aux embargos et aux heures
supplémentaires,
Mais délivre-nous de cet enfer,
Car c'est à toi qu'appartient le pouvoir
D'augmenter notre salaire et nos jours de
congés,
Tout en diminuant notre travail
Amen.



Le B.P.F (Brevet des Provinces Françaises) de Joël Pigeard

« Le BPF consiste à pointer dans tous les départements français les six haut-lieux touristiques du département. Imaginez le nombre de coups de tampons qu'il faut obtenir (540) et l'acharnement qu'il faut durant un grand nombre d'années (33 ans pour Joël) !

Vous trouverez ci-joint son parcours. A qui le prochainou la prochaine, sachant qu'Agnès a commencé sérieusement ... et que j'ai moi-même 5 tampons ! JM»



1^{er} Contrôle : Saint-Bertrand de Comminges le 5/08/1975 (Semaine Fédérale de Gourdan-Polignan)

Dernier contrôle : Tournouël (Puy-de-Dôme) le 12/07/2008

90 cartes - 540 pointages (Seine et Yvelines étant séparés)

24 Semaines Fédérales

X Randonnées permanentes ...

Tours de Départements : Tour du Loiret, du Pas-de-Calais, des Ardennes, de la Meuse, de la Charente, du Cher, du Lot, des Deux-Sèvres, de la Mayenne, de l'Indre, du Nord, de la Corse, de la Vienne, de la Haute-Saône, des Yvelines, de la Sarthe.

Tours de Régions : Tour du Ventoux, de la Sologne, du Beaujolais, du Bourbonnais, de l'île d'Oléron.

Rayons du Métro : Paris-Chaumont-Paris, Paris-Cosne sur Loire-Paris, Paris-Deauville-Paris, Paris-Le Touquet-Paris, Paris-Maubeuge-Paris, Paris-Reims-Paris, Paris-Saumur-Paris, Paris-Quiberon-Paris.

Boucles de L'île de France : Paris-Provins-Paris, Paris-Chartres-Paris, Paris-Beauvais-Paris, Paris-Montereau-Paris, Paris-Dreux-Paris, Paris-Compiègne-Paris, Paris-Nemours-Paris, Paris-Evreux-Paris, Paris-Pithiviers-Paris, Paris-Villers-Cotterets-Paris, Paris-Les Andelys-Paris, Paris-Château-Thierry-Paris.

Randonnées de la vallée de la Marne

Randonnées des châteaux de L'île de France

Traits d'Union Européens : Paris-Bruxelles, Paris-Andorre, Paris-Londres, Paris-Luxembourg, Paris-Amsterdam .

Etoile de Paris , Chemins verts en pays de Somme , Auxerre-source de l'Yonne-Auxerre, Randonnée en Valois , Randonnée des 6 étoiles d'Argenteuil, Le triangle Rémois , Brevet des cantons Sarthois , Beaune-Solutré-Beaune, Le Trégor en histoire, La Cyclo Randonneur Briviste, A travers la Brie, Les Vosges Percheronnes , Circuits de l'île de France, Randonnée des chamois Annemasse, Edelweiss Ariegois Pamiers, Randonnée des Bandouliers Lannemezan.

6 Voyages itinérants

17 Séjours en étoiles

154 autres randonnées pour pointages B.P.F.

9 Concentrations Pâques, Pentecôte, Ascension.

Rallye AIT Pont-à-Mousson

26 Brevets et randonnées à dates fixes

Brevets Montagnards :

BRA Grenoble, Circuit des Aravis Annecy, Toboggan d'Hermone 74 Lullin, Brevet randonneur des Vosges Colmar, Randonnée Velay Vivarais Le Puy-en-Velay, Brevet Comminges Val d'Aran Vallée d'Aure St Gaudens, Brevet du Haut Bugey Hauteville, L'Ardéchoise.

Brevets Randonneurs : 26 BRM200 km, 8 BRM300km, 9 BRM400km, 9 BRM600km

Brevets Audax : 11 "200 km", 4 "300km", 3 "400km", 3 "600km", 1 "1000km"

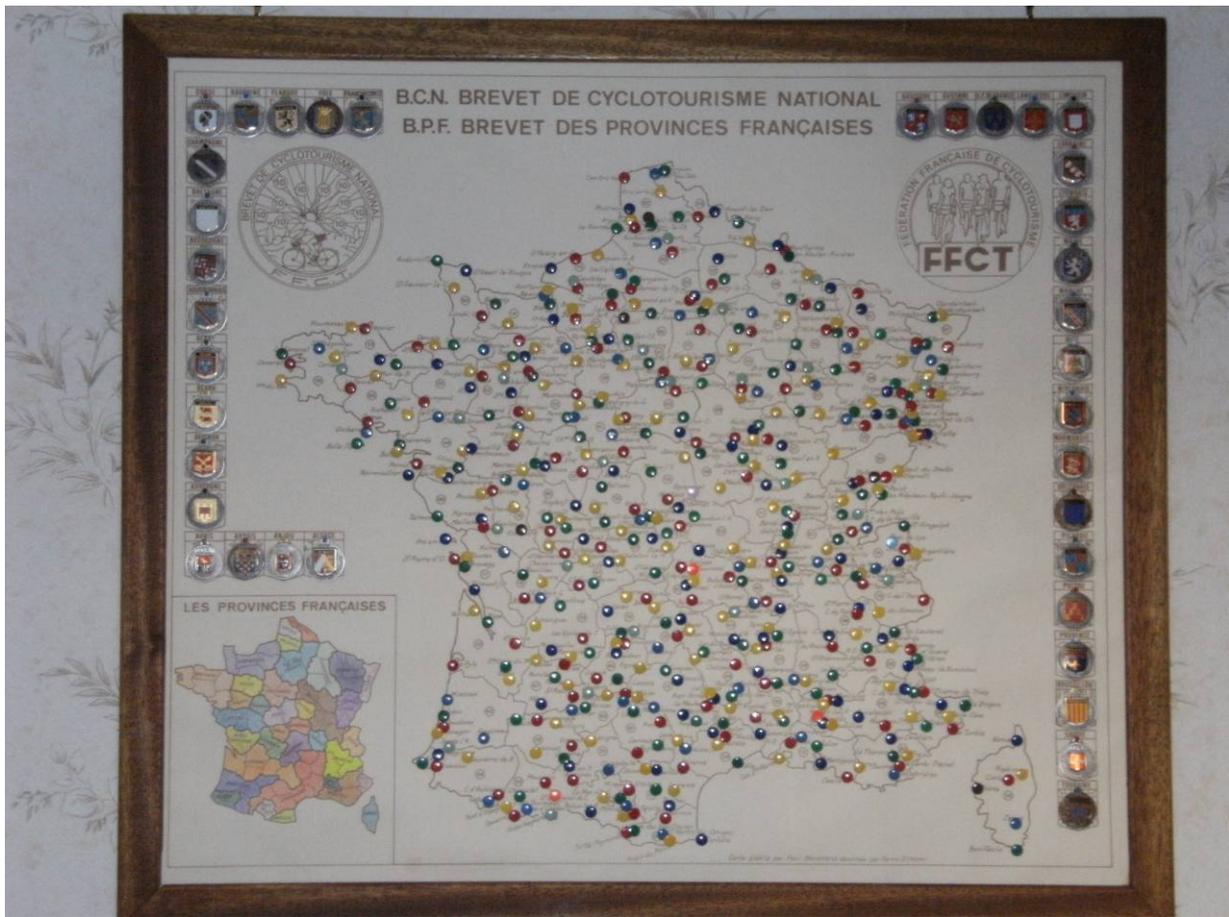
Bordeaux-Paris

Paris-Nice

Paris-Brest-Paris Audax

Paris-Brest-Paris Randonneur

Etc ...



LA CARTE DE FRANCE

TRACEZ ICI, LE SCHEMA, DE VOTRE ITINERAIRE. INDIQUEZ LES PRINCIPALES LOCALITES TRAVERSEES, LES LIEUX DE CONTRÔLE (UN PAR JOUR), LES LIEUX D'ETAPES

DISTANCE TOTAL : 13200 Km.

SERVICE RECEPTION
 SANCTUAIRE NOTRE DAME DE LA SALETTE
 38970 LA SALETTE
 ☎ 04 76 30 32 90 - ☎ 04 76 30 03 65
 SIRPT - 3009257320019 - APE : 913A
 9.7.08

Homologation **F.F.C.T.**
F.F.C.T.
 Homologation n° : 52798
 Date : 29 SEP. 2008
 voyages itinérants
H. Chadeu

CHOISIR LA FORMULE DE VOTRE CHOIX

| | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Route | VTT | Famille/Jeune |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

LA CARTE DE POINTAGE

ITINERANT

Voyage

FAMILLE/JEUNE - VTT - ROUTE

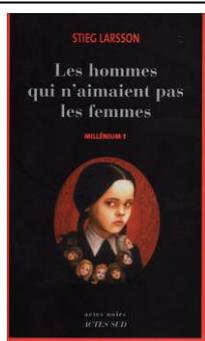
FFCT
 FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME
 12, RUE LOUIS BERTRAND - 94207 IVRY-SUR-SEINE CEDEX
 TEL. : 01 56 20 88 88 - FAX : 01 56 20 88 9
 E-MAIL : info@ffct.org - INTERNET : www.ffct.org

LE COIN DES LECTEURS (par JM)



Quand Bernard Chambaz ouvre « Sur le Giro 1949 » de Dino Buzzati, il s'aperçoit que ce Tour d'Italie commence le jour de sa naissance. A la page 52, il découvre qu'un vieillard de 57 ans fait le Giro en cachette, partant avant les coureurs, arrivant après eux. Voilà pourquoi, 57 ans plus tard, Bernard Chambaz prend les roues du duo Coppi/Bartali pour boucler le Giro de sa naissance, vélo rose en hommage, avec le soutien du quotidien La Croix.

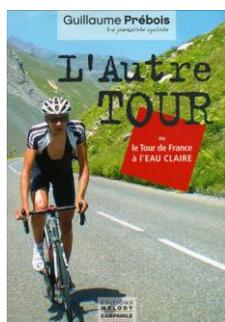
Mais Evviva l'Italia n'est pas le récit homérique d'un exploit sportif, plutôt une ballade sentimentale, un hymne à l'Italie, à sa géographie, à sa culture humaniste, à son génie de la pasta et des gelati, à la beauté lumineuse de ses femmes, à ses magnifiques anonymes.



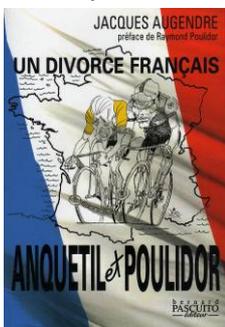
Une fois commencé ce livre, vous ne pourrez pas le quitter et, très vite, vous lirez les 2 autres tomes.

C'est un policier haletant, très bien écrit par Stieg Larsson, journaliste économiste, décédé brutalement en 2004 d'une crise cardiaque juste après avoir remis à son éditeur les 3 tomes de sa trilogie.

Vous n'oubliez pas les 2 héros principaux, Mikael Blomkvist, journaliste débonnaire mais avec une grande hargne et surtout Lisbeth Salander, jeune femme rebelle et perturbée, mais fouineuse hors pair.



« Une phrase a changé ma vie. Les portes du destin s'ouvrent et se referment. Il suffit de s'y engouffrer. L'été dernier, en vacances à Fréjus, bercé par la torpeur de juillet, je regardais discrètement le Tour de France quand un coureur a lancé son incroyable provocation. Tom Boonen laissa échapper devant les micros une phrase laconique et sibylline au soir d'une étape massacrante sur les sommets pyrénéens : « Aujourd'hui, une personne normale aurait terminé à l'hôpital ». Le lendemain, il abandonnait. Que voulait-il dire ? Faut-il être un champion hors norme pour terminer le Tour de France ? Est-il nécessaire de « se soigner » médicalement pour rallier Paris ? Un cyclisme propre est-il impensable ? Un homme « ordinaire » peut-il effectuer le parcours en se contentant de manger boire et dormir ? » Guillaume Prébois a relevé l'impensable défi sportif en accomplissant « l'Autre Tour ». Dans ce livre, vous découvrirez une aventure humaine unique, un récit journalistique et une expérience scientifique inédite.



Après l'affrontement Coppi-Bartali qui devait embraser la péninsule pendant près de 15 ans, la rivalité

Anquetil-Poulidor déchira la France aussi sûrement que peut le faire la politique. Avant cela, nous avons assisté au duel Bobet-Robic, mais l'affrontement des 2 bretons, activé par un esprit régionaliste hypertrophié, ne saurait être comparé au conflit qui oppose le grimpeur limousin au rouleur normand. C'est l'exemple parfait de la rivalité intégrale, absolue. Dans ce domaine, on atteint des sommets. La guerre des stars du vélo, car c'est bien d'une guerre qu'il s'agit, déborde rapidement le cadre du sport pour devenir un phénomène de société et une affaire nationale. Elle déchaîne les passions, attise les haines, et donne lieu à des dérives extravagantes. Si elle occupe une place aussi importante dans les esprits et dans les gazettes, c'est sans doute qu'elle représente la rivalité idéale. En effet, elle oppose deux athlètes et deux hommes totalement antinomiques. Le blond et le brun, le Viking mâtiné teuton au visage émacié

et le campagnard limousin à la mine épanouie, l'introverti et l'extraverti, le mondain et le rustique, le routier de la ville et le routier des champs, le rouleur longiligne et le grimpeur musclé, celui qui commande et celui qui subit. A lire pour les nostalgiques !

LE TOBOGGAN MEUDONNAIS

Meudon 7h45, il fait encore nuit, le thermomètre indique 4°.

Après l'inscription, un café bien chaud, nous sommes 13 Acbeistes à nous mettre en route. Il est 8h15.

Première descente, ça gèle ! Nous sommes frigorifiés. Enfin, première bosse, Oh la v... 12 voir 14% pas à froid, à glagla. Enfin ça y est nous atteignons le plateau de Saclay. Le Christ n'est pas loin. Paysage curieux, le brouillard couvre les champs, seul émerge le sommet d'un château d'eau.

Après une dizaine de km, nous plongeons, la montée suivante « la Vacheresse » 7% porte bien son nom. Le soleil est maintenant bien présent et réchauffe l'atmosphère.

Choisel, nouvelle bosse 10% avec passage à 16 (pourquoi pas) et tout ça pour le plaisir ...

Je commence à piger, si ça descend, c'est que ça grimpe dur en face, du plat, oui, mais là haut.

Le premier contrôle approche, mais ça se mérite, 1,4 km à 4% avec un petit 8%, ça creuse.

Au contrôle, nous retrouvons Astrid et Michel H., ils étaient partis quelques minutes avant nous de Meudon... Bravo.

Le soleil fait enfin pleinement son boulot, ça chauffe.

Surprise au menu : huitres et foie gras entre autres.

Afin de digérer tout cela, le programme nous propose une quinzaine de km de plat, entrecoupé, bien sûr, d'un petit kilomètre à 6%, vous voyez, on s'habitue !

Nous dévalons sur Chevreuse, face à nous, sur les hauteurs, une chapelle domine en pleine lumière, étincelante, magique !

La Madeleine est là, pas la Savoyarde bien sûr.

Mes jambes, j'ai bien vite compris au départ, aujourd'hui, elles ne veulent pas bosser, elles protestent, elles manifestent, elles se crispent, passé les 4% elles répondent : absent. Je veux écraser les pédales, elles refusent. Mes jambes si conciliantes d'habitudes ont passé un pacte avec le bitume granuleux, ça ne rend pas (surtout en côte).

A côté, enfin en bas des bosses, nos gazelles, nos nouvelles recrues Philippe O, Jean Christophe D, Lionel L volent littéralement, s'amusent des %, leur coup de pédale est aérien. Dans les côtes, je les perds rapidement de vue.

Ah, nom de nom ! Je me mets au régime dès ce soir ...

La Madeleine donc, je vous dis, vaut mieux en parler que de la montée (je plaisante, enfin presque).

Elle ne se laisse pas apprivoisée, elle se défend la bête, 11,4% avec passage à 16%, mesquine, non ! C'est bien féminin...

Encore trente bornes, nouveau ravito, toujours aussi copieux, original et sympathique.



Après la côte de Voisin, on atteint la côte de l'homme mort, quel nom effrayant 2km à 4,3%. Au sommet, je revis, il reste 15 petits kilomètres. L'allure s'accélère, c'est un faux plat descendant. Nous fonçons vers la dernière bosse, 4.5% sur 1.5km.

Mes jambes sentant l'arrivée proche ont décidé de faire la paix, ça tourne.

Ouf ! Meudon, ça y est, heureux, ravis, nous sommes tous très satisfaits. C'est à refaire.

Nous prenons l'engagement de revenir au printemps sur ce terrain idéal pour préparer nos exploits d'été.

Alain Auberger

LA RUBRIQUE DE TRICOTINE

MOUSSE AU CITRON



Pour 4 personnes

Préparation : 20 minutes + 2 heures au minimum au réfrigérateur

3 œufs - 2 jaunes d'œufs - 25cl de crème fraîche - 15cl de jus de citron - 2 zestes de citrons râpés - 100g de sucre en poudre - 10g de gélatine.

Humidifiez l'intérieur d'un moule à flan et retournez-le. Faites tremper la gélatine dans 15cl d'eau froide. Dans un bol, fouettez ensemble les œufs et les jaunes en y ajoutant peu à peu le sucre, le jus de citron et les zestes. Placez ce bol dans un bain-marie chaud et fouettez de 6 à 8 mn jusqu'à ce que le mélange tiédisse et que sa consistance soit assez homogène pour qu'il s'écoule comme un ruban. Hors du feu, sortez le bol du bain-marie et fouettez la préparation jusqu'à elle refroidisse. Incorporez la gélatine après l'avoir égouttée et pressée entre vos mains. Posez le bol sur de la glace et continuez de remuer tout doucement jusqu'à ce que la mousse commence à prendre. Retirez le bol de la glace. Fouettez la crème et mélangez-la à la préparation. Versez la mousse dans le moule, couvrez et laissez prendre 2h minimum au réfrigérateur. Démoulez et servez aussitôt.

♥ **Le cyclisme est un sport raisonnable où il n'y a pas de place pour les déjantés !**



Le conseil de la sécurité :



GARDER LA SECURITE EN TETE !

Inutile de chercher un prétexte; rouler tête nue relève de l'inconscience. Que vous vous entraîniez à Vincennes ou à la campagne, sur route nationale ou départementale, le risque d'accident reste identique.

Le port du casque doit être un réflexe.

Les conseils d'utilisation :

- ♣ Comme les casques destinés à la moto, les casques cyclistes doivent être conformes à la norme CE 1078.
- ♣ Essayez toujours le casque avant de l'acheter.
- ♣ Il doit être parfaitement ajusté, la sangle doit coller à la gorge et la boucle de fermeture doit être correctement verrouillée. Il doit être bien droit sur la tête, ni trop en arrière sur la nuque, ni trop en avant sur les yeux. Pour vérifier le bon ajustement de votre casque, essayez de l'enlever par l'avant ou par l'arrière : s'il est bien positionné, il ne doit pas s'incliner.
- ♣ N'utilisez jamais un casque qui a déjà subi un accident ou un choc violent, même si aucune dégradation n'est visible.
- ♣ Nettoyez votre casque avec un chiffon doux, c'est suffisant. N'utilisez jamais de solvant ou de détergent agressif, laissez également de côté vos talents de décorateur : un autocollant ou de la peinture détruisent les capacités d'absorption de chocs d'un casque.
- ♣ Evitez d'exposer votre casque à une trop forte température, par exemple derrière la vitre de votre voiture. La coque rigide est sensible aux variations de températures.
- ♣ N'hésitez pas à retourner un casque accidenté chez son fabricant. La plupart sont garantis un ou deux ans.

Arrêtez de jouer à la roulette russe ! Prenez conscience de votre sécurité !



Note à tous les surfeurs, chevronnés, en herbe, occasionnels ou futurs :

Evolution, maintenance du site internet de l'ACBE,

Gestionnaire du site internet de l'ACBE après Michel qui en est le créateur, Bernard a souhaité passer la main, non sans nous avoir fait auparavant un cadeau royal, son transfert sur les serveurs de la FFCT.

Vous avez pu le constater, il n'y a pas photo : un accès pratiquement instantané, et sans pub. **Merci Bernard.**

Tout nouveau tout beau, nous prenons le site en main, Alain se met au PHP pour gérer plus facilement les albums photos, je m'initie aux outils Winscp, Composer et autres pages HTML, pour apporter quelques évolutions :



- Les albums sont classés par années et thèmes avec accès direct sur le site. **Mais attention** la place qui nous est attribuée est limitée par quota et nous avons dû déjà être sélectifs dans le choix des photos. Pour les prochains événements immortalisés en numérique, merci de nous proposer les photos les plus réussies et les plus pertinentes en les adressant dans la Bâl : acbe@ffct.org



- Le Bloc-notes vous informe sur l'agenda, la météo, le lieu de rendez-vous, les précipitations en instantané sur toute la France, donc celles qui nous concerneront dans quelques heures, les bouchons en IDF.

Ah oui ! Le nouveau nom du site : <http://acbe.ffct.org/>, Alain l'a référencé chez Google où il arrive en 1^{ère} position par la recherche **ACBE**.

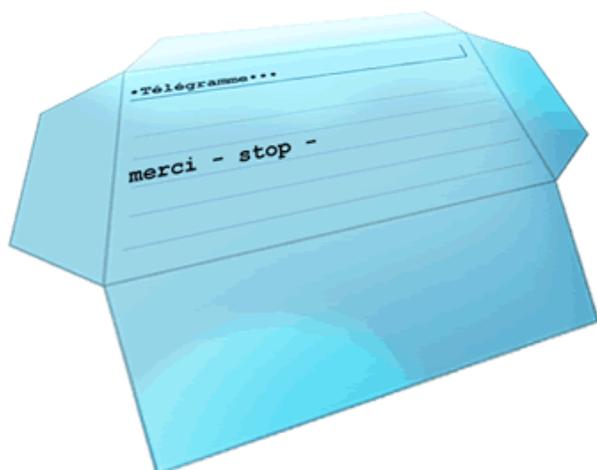
Mais cette 1^{ère} place n'est pas acquise définitivement, elle doit se mériter : n'hésitez donc pas à consulter votre site favori, ne serait-ce que pour les parcours du dimanche. Par ailleurs le site évolue régulièrement, aidez-nous à l'alimenter, nous acceptons toutes les bonnes idées... et les critiques.



La Législation a changé !

Le Conseil de la Sécurité !





« Télégramme

Attention. Stop. Inscriptions ACBE 2009 en cours. Stop. Pas de retard pour l'instant. Stop. Mais ça pourrait venir. Stop. Renvoyer vos fiches et chèques. Stop. Demander tout renseignement nécessaire. Stop.

Le Président et Cie »



N'OUBLIEZ PAS !

Dimanche 9 Mars : Les Boucles de l'Est (inscrivez vous pour l'organisation, nous avons besoin de monde !)

Samedi 4 Avril : sortie ACBE - 150km sur la journée et repas convivial

Les 31 mai et 1^{er} Juin : Les « 2 jours ACBE »

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

<http://acbe.ffct.org> - ✉ acbe@ffct.org

*Meilleurs vœux de
bonne et heureuse
année 2009 !*



Michel GROUSSET – Président – 102 Avenue Lamartine - 94170 Le Perreux-sur-Marne – Tél 09 50 71 71 35 – michel.grousset@ffct.org

QUELQUES DATES A RETENIR

Année 2009

| <i>Date</i> | <i>Evènement</i> |
|-------------------------------------|---|
| Samedi 31 janvier 14 heures | Assemblée Générale CoDep 94 Mandres-Les-Roses |
| Dimanche 8 mars | « Les Boucles de l'Est » Participez à l'organisation ! |
| Vendredi 13 mars | Repas annuel Le Joyau de la Marne - Bry-s/-M. |
| Samedi 4 avril | Journée ACBE env. 150 km et repas convivial |
| Vendredi 10 au Dimanche 12 avril | Flèche Vélocio Arrivée : Le Pontet (Vaucluse) |
| Vendredi 8 mai | Auxerre-Vezelay-Auxerre |
| Jeudi 21 au Dimanche 24 mai | « La Marne de la source à la confluence » Randonnée CoDep 94 / Festival de l'Oh |
| Samedi 30 et dimanche 31 mai | « Les 2 jours ACBE » |
| Jeudi 18 au Samedi 20 juin | L'Ardéchoise |
| Dimanche 2 au Dimanche 9 août | 71^{ème} Semaine Fédérale FFCT Saint-Omer (Pas-de-Calais) |
| Samedi 5 septembre | Carrefour des associations Centre des Bords de Marne - Le Perreux |
| Mercredi 11 novembre | Randonnée à Rethondes |
| Dimanche 13 décembre | Assemblée Générale ACBE |