

# Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est



## LE PERREUX SUR MARNE



Site Internet : <http://acbe.ffct.org>

## **Bulletin de Février 2011**

### **Numéro 38**



Chers amis,

C'est le vingtième ! J'écris mon vingtième éditorial. Le premier était celui du bulletin de février 2004 ... Le temps passe mais chaque nouveau numéro de notre bulletin est l'occasion de nous réjouir à l'avance des sorties à venir et de partager quelques textes savoureux.

Comme l'an dernier, la fin d'année n'a pas été propice aux sorties à vélo. Mais bon, nous avons eu une belle assemblée générale, chaleureuse ! Et la neige a donné l'occasion à quelques-uns de faire une belle sortie à VTT. Nous étions nombreux à la sortie à Paris le 16 janvier et nous avons profité du soleil. On peut donc dire que l'année commence bien.

J'espère que le programme à venir fera le bonheur de tous, chacun à sa manière. Des sorties amicales au Paris-Brest-Paris, l'éventail ne peut guère être plus large !

Je me réjouis d'avance de nous retrouver nombreux à notre repas annuel que nous venons de fixer au vendredi 4 mars. L'invitation avec tous les détails est en préparation. Venez nombreux avec vos conjoints et conjointes et profitons ensemble d'un grand moment convivial !

Que les routes vous soient propices,

Que vous rouliez toujours en bonne compagnie,

Et que votre plaisir à faire du vélo soit sans cesse renouvelé ...

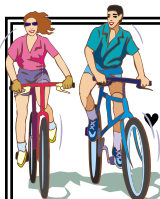
Amicalement

Michel Grousset

## PARCOURS DU 1<sup>er</sup> FEVRIER AU 31 MAI 2011

DOIT-ON  
BAPTISER  
SON VÉLO ?

LE NOM QUE L'ON DONNE À SON VÉLO  
VARIE AU GRÉ DES SITUATIONS...  
NOYEZ PLUTÔT :



### 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 cyclosportive 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 !

## FEVRIER 2011

### VENREDI 4 FEVRIER

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

### DIMANCHE 6 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. 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 13 FEVRIER**

**N°73A**

**Sortie amicale.** Départ 8h30

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

**DIMANCHE 20FEVRIER**

**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).



**VENDEDI 25 FEVRIER**

**ATTENTION CHANGEMENT DE DATE !**

Réunion Club ouverte à tous.

A 20H45, salle Charles de Gaulle, 75 avenue Ledru-Rollin, 94170 Le Perreux-sur-Marne.

**DIMANCHE 27 FEVRIER**

**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)

**MARS 2009**

**VENDEDI 4 MARS**

**REPAS ANNUEL dans les salons Cassegrain**, 46 rue Louis. Auroux  
94120 Fontenay-sous-Bois  
<http://www.salons-cassegrain.com/>



**DIMANCHE 6 MARS**

**N°80A**

**Sortie amicale.** Départ 8h30

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).

**75. Randonnée Bellevilloise souvenir 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. **Engagement payé par le club**

**91. La Jacques Gouin (Cyclo sportive)** Départ de la salle polyvalente de Fontenay le Vicomte à 9h pour 115 kms <http://www.jacquesgouin.fr/>

## SAMEDI 12 MARS

**Sortie amicale.** Départ 8h30

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



**77. B R M 200KM.** Stade de la Remise aux Fraises, de l'arche Guédon, 77186 - NOISIEL, **accueil de 7h00 à 8h00.**

## DIMANCHE 13 MARS

**94. Les Boucles de L'Est.** Stade A. Chéron 64 Quai d'Artois 94170 Le Perreux de 7h30 à 10h00. 20, 50, 80, 100 et 120 km. **Venez nombreux nous aider à l'organisation.**

## DIMANCHE 20 MARS

**Sortie amicale.** Départ à 8h00

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

**N°88B**



**91. B R M 200KM.** Salle A. Frank, rue Daniel Mayer, 91160 - LONGJUMEAU, **accueil de 7h00 à 8h00.**

## SAMEDI 26 MARS



**95. B R M 200KM.** Maison des associations, rue de Nointel – 95260 - MOURS, **accueil de 7h00 à 8h00**

DIMANCHE 27 MARS **ATTENTION AU CHANGEMENT D'HEURE** à 2h du matin, il sera 3h



**Sortie amicale.** Départ à 8h00

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, Coulommès, Sancy, Carrefour D228/D21 tourner à droite, Crécy-la-Chapelle, Voulangis, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, Vaires, Le Perreux (**env 88km**)

**N°88A**



AVRIL 2009

## VENREDI 1er AVRIL

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

## SAMEDI 2 AVRIL

**Be. Ronde van Vlaanderen ou Tour des Flandres** Bruges – Ninove, 140 ou 256 km

## DIMANCHE 3 AVRIL

**N°93B**

**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, Villé, Favières, Guermantes, Chelles, Le Perreux (env. 93km).

**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-Trévisé. 50, 80, 110 km. **Engagement payé par le club**

**77. La 77.** (Cycloportive) ASPTT Melun. Renseignements: 01 64 37 60 32 ou [www.melun.asptt.com](http://www.melun.asptt.com). 148 km.

## SAMEDI 9 AVRIL

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

**02. Paris-Roubaix** (Cycloportive) Saint-Quentin (02100 - Aisne) 135 km.

L'arrivée chronométrée sera jugée au bout du carrefour de l'Arbre.

## DIMANCHE 10 AVRIL

**N°99A**

**Sortie amicale.** Départ à 8h00

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, St-Mard, Dammartin-en-Goële, Othis, Ermenonville, **Plailly**, Vémars, Moussy-le-Neuf, Moussy-le-Vieux, Villeneuve-sous-Dammartin, Thieux, Nantouillet, St-Mesmes, Messy, Claye-Souilly, Annet, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (99 km, 840km)



**91 - 300 KM RANDONNEURS.** Gymnase de Courcelles 91190 – GIF-SUR YVETTE. Accueil de 02h00 à 03h00

## SAMEDI 16 AVRIL



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

**91. 300 KM DE LONGJUMEAU « LE PERCHE ».** Stade Langrenay, 25 rue Léontine Sohier 91160 – LONGJUMEAU. Accueil De 03h00 à 04h00

## SAMEDI 16 - DIMANCHE 17 AVRIL



**95. B R M 300KM.** Maison des associations, rue de Nointel – 95260 - MOURS, accueil de 04h00 à 05h00

## DIMANCHE 17 AVRIL

**N°100A**

**Sortie amicale.** Départ à 8h00

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Villeneuve le Comte, L'Ermitage, Coutevroult, St Germain sur Morin, Couilly-Pont-aux-Dames, Quincy-Voisins, Coulommès, Sancy, Maisoncelles, Mongrolle, Crécy la Chapelle, Serbonne, Tigeaux, Villeneuve le comte, Jossigny, Guermantes, Vaires, Le Perreux (100 km, 635 m).

*Boucle facultative de 12 km à partir de Tigeaux, Mortcerf, La Houssaye-en-Brie, Neufmoutiers, Villeneuve le Comte soit 112 km.*

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

### MERCREDI 20 AVRIL

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

### VENDEDI 22 AU DIMANCHE 24 AVRIL



**Flèche Vélocio.** Départ au choix des participants. Arrivée à la concentration Pâques en Provence à **Laudun-l'Ardoise (Gard)**. 360 km au minimum en 24 heures. Équipe de 3 à 5 randonneurs.

### DIMANCHE 24 AVRIL

**N°103B**

**Sortie amicale.** Départ à 8h00

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, Roissy-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 25 AVRIL

**N°83A**

**Sortie amicale.** Départ à 8h00

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 Romainvilliers, 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.*

### SAMEDI 30 AVRIL

**91. 37<sup>ème</sup> Mennecy/Montargis/Mennecy.** Parc Villeroy, 91-Mennecy, de 6h00 à 9h00. 85, 135 et 205 km. **Beaucoup de participants, belle ambiance et parcours relativement plat.**



**77. B R M 300KM.** Stade de la Remise aux Fraises, de l'arche Guédon, 77186 – NOISIEL, **accueil de 04h00 à 05h00**

**78 Plaisir-Chartres-Plaisir**, 278 avenue François Mitterrand – 78 – Plaisir

**95 – Frepillon-Gerberoy-Frepillon** Salle des fêtes – 95 - Frepillon



**MAI 2011**

**DIMANCHE 1<sup>er</sup> MAI**



**Sortie amicale.** Départ à 7H30

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<sup>ème</sup> 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.*

**77. Randonnée Chelloise.** Rdv. à partir de 6H30, pour les grands parcours, Ecole Dr Roux, 130 rue des cités 77 – Chelles. Ou à 7H30 Quai d'Argonne (8km à l'aller) 50, 85 ou 125 km

**28. La Blé d'Or.** (Cyclosportive) Lèves. Renseignements : au 02 37 36 67 19 ou à l'adresse [cyclobleor@aol.com](mailto:cyclobleor@aol.com) 99/168km

**91. La Vélostar.** (Cyclosportive) 160 km stade robert Bobin - Bondoufle (91070 - Essonne)

**VENDREDI 6 MAI**

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

**SAMEDI 7 MAI**



**78. B R M 300 KM.** Gymnase Alain Mimoun, Avenue du Général de Gaulle 78450 – VILLEPREUX, **accueil de 03h00 à 04h00**

**SAMEDI 7 MAI – DIMANCHE 8 MAI**



**accueil de**

**95. B R M400 KM.** Maison des associations, rue de Nointel, 95260 – MOURS, **14h00 à 15h00**

**DIMANCHE 8 MAI**



**Sortie amicale.** Départ à 7H30

Le Perreux, Gournay, Champs-sur-Marne, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Rentilly, Guermantes, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux par la forêt, Serbonne, Chapelle-sur-Crécy, Mongrolle, Roise, Maisoncelles-en-Brie, La Haute Maison, **Sancy-les-Meaux**, Coulommès, Quincy-Voisins, Condé Sainte-Libaire, Montry, Magny-le-Hongre, Bailly-Romainvilliers, Serris, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**102km, 666m**).

**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.**

**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 !**

#### SAMEDI 14 MAI – DIMANCHE 15 MAI



Léontine

**91. 400 KM DE LONGJUMEAU « LE POSTILLON ».** Stade Langrenay, 25 rue  
Sohier, 91160 – LONGJUMEAU, **accueil 15h00 à 16h00**

#### DIMANCHE 15 MAI

**N°99A**

**Sortie amicale.** Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, S<sup>t</sup>Mard, Dammartin-en-Goële, Othis, Ermenonville, **Plailly**, Vémars, Moussy-le-Neuf, Moussy-le-Vieux, Villeneuve-sous-Dammartin, Thieux, Nantouillet, S<sup>t</sup>Mesmes, Messy, Claye-Souilly, Annet, Montjay-la-Tour, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (**env. 99 km, 840m**).

*Boucle facultative de 23 km à partir d'Ermenonville, Fontaine-Châalis, Borest, Mont-l'Evêque, Senlis, Pontarmé, Thiers-sous-Thève, Mortefontaine, Plailly soit 122km.*

**94. Les Randonnées campinoises** Stade René Rousseau, rue Jules Ferry, 94500  
Champigny-sur-Marne

**77. Rallye des Toques** Salle municipale de Villeneuve-le-Comte, 77174 - Villeneuve-le-Comte

**58. La Look** (cyclo sportive) quai de Mantoue – 58000 Nevers 160 Km - dénivelée :  
1500 m

#### SAMEDI 21 MAI

**94. Audax Marcel Enjoubault.** Départ Gymnase Didier Pironi, rue du Réveillon 94  
Villecresnes, pour 200 km

#### SAMEDI 21 MAI – DIMANCHE 22 MAI



**77. B R M 400KM.** Stade de la Remise aux Fraises, de l'arche Guédon, 77186 –  
NOISIEL, **accueil de 16h00 à 17h00**

**78. B R M 400KM** Maison du voisinage 'Liliane de la Mortière', rue d'Aven 78310  
MAUREPAS, **accueil de 04h00 à 05h00**

#### DIMANCHE 22 MAI

**N°116A**



**Sortie amicale.** Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Guermantes, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Monthérand, Entrée Guérard (à gauche), Le bout du pont, Rouilly-le bas, Pommeuse, Faremoutiers, Le Poncet, Saint Augustin, Mauperthuis, Les Bordes, Les Pâtis, Hautefeuille, Lumigny, Marles, La Houssaye, Neufmoutiers, Favières, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**116 km, 695m**).

**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<sup>ème</sup> Edition.** Rdv au centre hippique des bagaudes 1 rue des  
Bruyères 94 Marolles en Brie. 45, 75, 115 et 160km.

**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 28 MAI

Club **78. 31<sup>ème</sup> Paris Vimoutiers. La Route du Camembert.** Rdv de 6h00 à 7h00 Tennis  
Rue de Chevreuse (cd13) 78310 Maurepas. 185/213 km.

**Be. La Chouffe Classic** Départ de la ville d'HOUFFALIZE en Belgique, pour 160 km,  
2500m de dénivelé

## SAMEDI 28 MAI et DIMANCHE 29 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 !

**95. B R M 600KM.** Maison des associations, rue de Nointel – 95260 – MOURS, accueil de 06h00 à 07h00

## DIMANCHE 29 MAI

**N°100B**

**Sortie amicale.** Départ à 7H30

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-Libaire, Montry, Esbly, Lesches, Jablines, Annet, Montjay-la-Tour, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (100 km, 845m).



## SORTIES AMICALES

DATE	HEURE DEPART	N° PARCOURS
DIMANCHE 6 FEVRIER	8h30	70C
DIMANCHE 13 FEVRIER	8H30	73A
DIMANCHE 20 FEVRIER	8H30	75C
DIMANCHE 27 FEVRIER	8H30	77B
DIMANCHE 6 MARS	8H30	80A
SAMEDI 12 MARS	8H30	Parcours Rallye
DIMANCHE 20 MARS	8H00	88B
DIMANCHE 27 MARS	8H00	88A
DIMANCHE 3 AVRIL	8H00	93B
DIMANCHE 10 AVRIL	8H00	99A
DIMANCHE 17 AVRIL	8H00	100A
DIMANCHE 24 AVRIL	8H00	103B

<b>LUNDI 25 AVRIL</b>	<b>8H00</b>	<b>83A</b>
<b>DIMANCHE 1<sup>er</sup> MAI</b>	<b>7H30</b>	<b>104A</b>
<b>DIMANCHE 8 MAI</b>	<b>7H30</b>	<b>102A</b>
<b>DIMANCHE 15 MAI</b>	<b>7H30</b>	<b>99A</b>
<b>DIMANCHE 22 MAI</b>	<b>7H30</b>	<b>116A</b>
<b>DIMANCHE 29 MAI</b>	<b>7H30</b>	<b>100B</b>



**Pour une bonne préparation à Paris-Brest-Paris 2011, Brevets qualitatifs :**

<b>Date</b>	<b>Ville d'accueil</b>	<b>Nom de l'Epreuve</b>	<b>Structure</b>	<b>Départ.</b>
12/03/2011	Noisiel	B R M 200 KM	AUDAX CLUB PARISIEN	77
20/03/2011	Longjumeau	200 KM DE LONGJUMEAU	CYCLO LONGJUMELLOIS	91
26/03/2011	Mours	B R M 200KM	CYCLO CLUB DE MOURS CCM	95
09/04/2011	Versailles	B R M 200KM	C.C. VERSAILLES PORCHEFONTAINE	78
10/04/2011	Gif sur yvette	300 KM RANDONNEURS	CYCLO CLUB VALLEE DE CHEVREUSE	91
16/04/2011	Longjumeau	300 KM DE LONGJUMEAU "LE PERCHE"	CYCLO LONGJUMELLOIS	91
16/04/2011	Mours	B R M 300KM	CYCLO CLUB DE MOURS CCM	95
30/04/2011	Noisiel	B R M 300 KM	AUDAX CLUB PARISIEN	77
07/05/2011	Villepreux	B R M 300KM	A.C.R. DE VILLEPREUX	78
07/05/2011	Mours	B R M 400KM	CYCLO CLUB DE MOURS CCM	95
14/05/2011	Longjumeau	400 KM DE LONGJUMEAU " LE POSTILLON"	CYCLO LONGJUMELLOIS	91
21/05/2011	Noisiel	B R M 400 KM	AUDAX CLUB PARISIEN	77
28/05/2011	Mours	B R M 600KM	CYCLO CLUB DE MOURS CCM	95
04/06/2011	Noisiel	B R M 600 KM	AUDAX CLUB PARISIEN	77
11/06/2011	Montigny le Bretonneux	BRM 600	V.C. MONTIGNY LE BRETONNEUX	78
18/06/2011	Longjumeau	600 KM DE LONGJUMEAU " LA MAYENNE"	CYCLO LONGJUMELLOIS	91
30/06/2011	Longjumeau	1000 KM DE LONGJUMEAU	CYCLO LONGJUMELLOIS	91
09/07/2011	Mours	B R M 1000 KM	CYCLO CLUB DE MOURS CCM	95

- ♥ **BABY SITTER** : adolescents tenus de se conduire comme des adultes, de manière à ce que les adultes qui sortent puissent se comporter comme des adolescents.

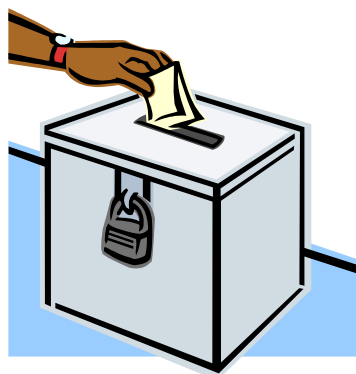
## LE COMITE DIRECTEUR 2011

Lors de notre dernière Assemblée Générale du 12 décembre 2010 nous avons constitué le Comité Directeur :

- ✚ Marie-Paule TRAISNEL, élue à l'unanimité
- ✚ Alain CONTINSOUZAS a décidé de se retirer du bureau

Conformément aux nouveaux statuts et après élection du bureau, le COMITE DIRECTEUR est ainsi composé :

- GROUSSET Michel, Président
- MEGARD Joël, Secrétaire
- GARNIER Jacques, Trésorier
- DELOMAS Gérard, Secrétaire-adjoint
- AUBERGER Alain
- CAZEMAYOU Michel
- LE DOUARON Sylvain
- MACE Carole
- MAKOWSKI Jean-Pierre
- SADET Philippe
- TRAISNEL Marie-Paule
- TROBOAS Jean-Claude



- ♥ **BANQUIER** : homme qui te prête un parapluie par beau temps et qui te le reprend lorsqu'il commence à pleuvoir. (Mark Twain)

## On en parle souvent entre nous...



**Flèche Vélocio.** Elle se déroule traditionnellement le week-end de Pâques en direction de la Provence, cette année LAUDUN-L'ARDOISE à côté d'ORANGE. Il faut composer une ou plusieurs équipes de 3 à 5 personnes qui rouleront pendant 24 h, et définir un parcours d'au moins 360 km pour rallier Brantes. Le départ peut se faire entre le vendredi matin 6h et le samedi matin 10h. Si cette randonnée vous tente, le contact est Joël Mégard.

- ♥ **AMI - AMIE** : se dit d'une personne du sexe opposé qui a ce "Je ne sais quoi" qui élimine toute envie de coucher avec elle.

## LES RÉSULTATS 2010

Notre Assemblée Générale nous permet traditionnellement de récompenser chacune et chacun pour sa fidélité, son assiduité au club, le kilométrage effectué, un service rendu ou bien "un exploit" personnel, sous forme de diplôme, coupe ou ballotin de chocolats, d'ailleurs peut-être le plus prisé, on se demande bien pourquoi ? Refaire le plein d'énergie pour la nouvelle saison ? C'est certainement cela !

**And the winners are :**

**Premier 200km :** Gérard BOIN, Michel KOSTRECHE, Philippe PALEFROY, Alain SOULPIN, Mario STURMA

**Premier 400km et 600km :** Lionel DROCHON, Sylvain LE DOUARON, Philippe OLIVEIRA ;

**Assiduité :**

1. Sylvain LE DOUARON
2. Jean-Pierre DORE
3. Michel HOUGRON

**Kilométrage Club :**

1. Jean-Louis BRUNEAU
2. Agnès BILDE
3. Lionel DROCHON

Le  
BEAU VÉLO  
de RAVEL

**Kilométrage Total :**

1. Franz GREIFENEDER (19 217KM)
2. Jacques TOURRETTE
3. Joël PIGEARD

**Distinction 2010 :**

- **Sylvain LE DOUARON et Lionel DROCHON** pour leur progression, depuis leur arrivée à l'ACBE, sur les grandes distances, leur participation assidue, leur état d'esprit et leur ouverture aux autres. Pour Sylvain sa participation au CODIR.
- **Alain CONTINSOUZAS**, toujours fidèle, toujours dévoué pour nous accompagner, toujours au service du club.
- **Vincent PEDREGNO**, distinction d'un cycloportif, pour la Vélostar 91 et l'étape du Tour
- **Franz GREIFENEDER** « pour l'ensemble de son œuvre » et en 2010 Paris-Dieppe, Paris-Andorre, Paris-Le Havre, Perpignan-Paris, Euro'P'N ;

**Le nombre de kilomètres parcourus fut de 373 495 pour environ 4 000 sorties, soit une moyenne de 95km par sortie... près de 10 fois le Tour de la Terre !**



**OBJECTIF POUR CETTE ANNEE 2011 : 12 FOIS LE TOUR DE LA TERRE !**  
Alors, merci de renvoyer vos fiches saison 2010-2011 à partir du 12 novembre 2011.

(Pour le suivi de vos sorties vous avez à disposition un fichier "kilométrage 2011" que vous avez reçu par courrier postal ou électronique et qui est à disposition sur le site Internet de l'ACBE)

- ♥ **DIPLOMATE** : celui qui te dit d'aller te faire foutre d'une telle façon que tu as très envie de commencer le voyage.

## Voilà notre ami Joël Pigeard à Berlin !

La France ne lui suffisait plus. Il faut dire qu'il a fini les tampons du « Brevet des provinces françaises », BPF, depuis quelques années ... Alors il visite l'Europe !

Remarquez ce panneau, avec sa double flèche blanche. Si on en croit la photo, il signifie là-bas : « Garer ici vos vélos tête-bêche. »



- ♥ **TOURISME** : activité consistant à transporter des gens qui seraient mieux chez eux dans des endroits qui seraient mieux sans eux.

## Un 11 novembre un peu inhabituel ...

Etant donné les prévisions météo calamiteuses, nous avons décidé au dernier moment de modifier les modalités de notre Randonnée traditionnelle à la Clairière de l'Armistice à Rethondes ... Ce n'est pas qu'on soit vraiment ramollis, mais la perspective du froid, de fortes pluie l'après-midi et d'un fort vent de face (rafales de 65 à 90 km/h selon les sources) donnaient à réfléchir.



Que les anciens nous pardonnent donc, nous avons démarré à Crépy-en-Valois à 8 heures, par une température de 3°C. Le groupe compte 25 cyclos. Suspens pour les Verdun et Jacques Nicol dont nous n'avons pas de nouvelles ... Nous étions encouragés par un rayon de soleil timoré qui s'avèrera

le seul de la journée ! En 3 petits kilomètres, nous étions sur le circuit habituel en ayant raccourci de 25 bons kilomètres.



Du coup, nous avons décidé de faire le détour par Compiègne, pour admirer le Château (devant lequel s'élançait Paris-Roubaix) et l'Hôtel de Ville.

Nous en avons profité pour faire quelques photos, et une pause-café.

Vers 10h, nous sommes repartis vers la Clairière de l'Armistice, sous quelques gouttes éparses ... Nous ne nous y sommes arrêtés que très brièvement, juste le temps pour certains de se jeter un petit vin chaud dans le gosier. La pluie s'est accentuée tout doucement.

Pas de chance non plus, les feuilles étaient déjà tombées massivement des arbres : Nous n'avons pas eu droit aux plus beaux éclats de l'automne ! Sans prendre des proportions catastrophiques, la pluie allait crescendo, et la plupart se sont habillés en conséquence ...

Passage tristounet à Pierrefonds, murs gris sur fond de ciel gris.

Plusieurs groupes se sont formés. Une seule crevaison sera

déplorée après Pierrefonds.

Au final, tout le monde se retrouve à l'heure à « La Fleur de Sel » à Crépy-en-Valois pour le repas. Nous y retrouvons 8 autres personnes, acébéistes ou compagnes, dont les Verdun. Ouf !



Quel confort de pouvoir se changer à la voiture avant de manger !

Enfin, coup de théâtre avec l'arrivée de Jacques Nicol. N'ayant pas pu le joindre au téléphone, je lui avais envoyé un mail et laissé un message téléphonique dont il n'a malheureusement pas eu connaissance. Il a donc fait le parcours au départ de Saint-Mard, sans se dégonfler, puis a su que nous étions passés à la Clairière de l'Armistice, et nous a finalement trouvés à Crépy, sans connaître le nom du restaurant. Tout est bien qui finit bien !

C'est un repas très agréable que nous avons pris ensemble : nous étions 34 à table ! Au menu, Couscous Royal et Tarte Fine aux Pommes.

C'est donc en voiture que nous sommes repartis vers 15h30 de Crépy. Gérard et moi avons déposé Jacques et son vélo à Saint-Mard : On n'a pas eu le cœur de le laisser repartir à vélo ... La pluie battante sur le pare-brise et le vent fort nous ont définitivement convaincus que le changement de stratégie était une excellente idée !!!

A l'année prochaine, avec plus de soleil et de feuilles colorées dans les arbres, j'espère ...

Michel Grousset

♥ **PARENTS : deux personnes qui montrent à un enfant à parler et à marcher, pour ensuite lui dire de s'asseoir et de fermer sa gueule.**

## Des nouvelles de Gilbert DUSCHENE

« Début du mois de Mai, une voiture m'a envoyé cueillir des pâquerettes vers les 14H et je me suis retrouvé à l'hôpital de St Briec vers les 17H. Au réveil, cela fait tout drôle de se trouver dans un lieu inconnu, avec un poignet cassé et le pouce. Deux mois sans vélo. Je pensais faire les brevets de l'ACP. Cela sera pour l'année 2011.

Je n'ai pas vu beaucoup de monde de l'ACBE à la Semaine Fédérale. Comme j'étais un peu juste en kilomètres, j'ai roulé en tandem avec ma fille. Depuis début septembre, nous avons repris les activités. Le club de Gymnastique fonctionne bien : nous avons passé les 100 adhérentes ; Entre la gym, la marche, la piscine et le vélo, je ne vois passer la semaine avec en plus les fonctions administratives.

J'ai bien reçu le bulletin d'Octobre, très riche en récit. Certains me rappellent des souvenirs. Une petite parenthèse pour le récit de Carole MACE sur le Mont Ventoux. Carole cite la stèle de Tom SIMPSON. Il ne faut pas oublier aussi la stèle, un peu plus haut de notre ami Pierre KRAMER, grand cyclotouriste, mort en montant le Ventoux un mois d'Avril.

Je termine ce petit mot en vous disant ARWECHAL. »



Gilbert DUSCHENE

- ▼ **MISÈRE : situation économique qui a l'avantage de supprimer la crainte des voleurs.**  
(Alphonse Allais)

## 33ème Rallye des vignobles

L'ACBE y était représentée ... par mon humble participation ... Je faisais donc partie des 3 219 cyclistes inscrits.

Je me suis engagé pour le parcours de 82 km, avec un dénivelé de 1 000 m. Comme les années précédentes, la météo était fort agréable et l'ambiance très conviviale.

Départ de Cosne vers 8 heures, paysage des vignobles baigné de soleil et rosée matinale. Après environ 40 km, arrivée au 1er ravitaillement à Pouilly-sur-Loire. Les montures attendaient sagement leur cavalier partis déguster le blanc local ou un jus de fruit ! Un petit air d'accordéon se faisait entendre et, comme tout a une fin, la collation terminée, chacun a continué son parcours au milieu du vignoble avant d'arriver dans le Cher avec, en perspective, la butte de Sancerre qui hélas, comme chaque année, en a surpris beaucoup, lesquels ont mis pied à terre.

Deuxième ravitaillement aux Caves de la Mignonne à Sancerre : les sportifs refaisaient le monde tout affamés et certains épuisés. Ils se régalaient de gâteaux ou sandwich au jambon, sans oublier le verre de Sancerre ... très apprécié ! Il était alors temps de reprendre la route pour rentrer sur Cosne, en traversant la Loire, ou continuer - pour les plus courageux - sur le parcours de 99 km, avec la montée de Chavignol !

Retour vers midi, un peu fatigué mais très content de cette belle virée et mon rendez-vous est déjà pris pour le 9 octobre 2011.

Pour 4 € par licencié, ce rallye vaut le détour même si 81 km semblent peu à certains ... mais il faut l'estimer avec son dénivelé !

**AVIS AUX AMATEURS de l'ACBE pour la cuvée 2011 !** Jean-Claude BRISSET



## CAS DE CONSCIENCE

Lors de mes dernières escapades cyclosporatives il m'a été proposé de rejoindre un club 100% cyclosporatif car les courses auxquelles j'ai participé cette année étaient recensées dans ce club.

C'est une occasion pour moi qui suis plus orienté cyclosporatif de me rapprocher d'un club qui me fera progresser plus rapidement dans ce domaine car le niveau y est plutôt élevé.



Ce n'est pas à mon âge que je gagnerai des courses me direz-vous ! Et c'est tout à fait vrai. Sauf énorme concours de circonstance (je n'y crois pas du tout) ça n'aura jamais lieu.

Mon objectif personnel est de faire mieux chaque année qui passe en sachant que plus les années passent plus je me rapproche inexorablement vers la pente descendante de mes performances (c'est la dure loi de la gaussienne).

C'est un lourd cas de conscience qui c'est posé à moi...  
J'ai pris une décision qui me semble être la plus honnête possible.

Je prendrai la Licence UFOLEP dans ce club 100% cyclosporatif et je continuerai de prendre la licence FFCT à l'ACBE.

Comment pouvais-je balayer d'un revers de la main 3 années de partage de sorties amicales et cyclosporatives avec des amis admirables qui m'ont appris les exigences et les ententes d'un peloton, la science du placement, les relais...

L'ACBE est un club de cœur dont il est difficile de s'écarter.

Bien sûr je serai moins présent le Dimanche mais je reviendrai bien volontiers rouler parfois afin de garder le contact et prendre des nouvelles.

Le club où je vais prendre ma licence UFOLEP est l'ECF (Fontenay-sous-bois). Ils ont des résultats prometteurs avec un très bon classement au trophée de Bourgogne (2<sup>ème</sup> en catégorie A, 3<sup>ème</sup> en catégorie C, 5<sup>ème</sup> en catégorie D etc...)

J'ai déjà effectué 3 sorties dont une en vallée de Chevreuse de 130km et je tiens le choc en plus d'y apporter ma charge de travail. Enfin, je pense que pour effectuer des charges spécifiques pour aborder une cyclosporative dans de bonnes conditions, ce club est plus adapté.

Non pas que l'ACBE n'apporte pas le travail nécessaire pour aborder convenablement une course, loin de moi cette idée. L'ACBE est plus orienté cyclotourisme et longue distance et ceci s'approche peu des cyclosporatives où le rythme et la grande vitesse sont primordiaux pour faire un temps.

Je ne peux être qu'admiratif face à vos exploits respectifs (Bordeau x Paris, Paris Brest Paris, Brevet randonneur mondiaux, Ardéchoise et j'en passe).

Les objectifs ne sont tout simplement pas les mêmes et je comprends que rouler en permanence entre 30 et 35km/h sur des sorties de 100 à 170km, ce n'est pas acceptable pour les ambitions de chacun.

Sachez que je serai présent en 2011 au moins sur les mêmes cyclosporatives que celles que j'ai effectué cette année.

Et même si je ne représenterai plus les couleurs de l'ACBE lors des prochaines épreuves chronométrées, mon regard ne sera jamais hautin lorsque je verrai un membre du club et nous pourrons toujours nous rendre, ensemble, aux cyclosporatives et y passer du bon temps.



Jean-Christophe

Amicalement,

♥ **AUTO-STOPPEUSE : jeune femme généralement jolie et court vêtue qui se trouve sur votre route quand vous êtes avec votre copine.**



**Ce n'est pas le récit d'un Paris-Brest-Paris, ni celui d'un Bordeaux-Paris ou d'un Paris-Roubaix, ni même un BRM 600, d'ailleurs ce n'est pas un récit VELO, ce pourrait être celui d'une Ardéchoise en quatre jours, ce sera celui d'un trek en Islande.**

En vacances avec ma fille, nous faisons le tour de l'île, nous admirons les paysages magnifiques, geysers, glaciers, volcans, cascades, nous en prenons plein les yeux.

Le tour de l'île se fait par la route nationale 1, route à double sens à 2 voies. Elle est asphaltée mais il peut y avoir des sections de terre, très poussiéreuses par temps sec, boueuses par temps de pluie. C'est ce genre de route que nous prenons le plus souvent dès que nous quittons la nationale. Les routes secondaires nous permettent de nous aventurer près des fjords et de faire le tour des péninsules où se côtoient en semi-liberté vaches, moutons et chevaux. Les islandais sont fiers de leur chevaux, la race est pure, leur particularité est de posséder une 5<sup>ème</sup> allure après le pas, le trot, le galop et l'amble, le tölt, bien pratique pour les débutants paraît-il.

Pour s'aventurer au plus près de sites naturels il faut prendre des pistes plus ou moins carrossables, Fjallvegur ou route de montagne, souvent traversées par des gués, elles sont interdites aux voitures de tourisme. L'Islande est le pays des 4x4, monstres aux roues énormes.



Depuis Hella nous décidons un trek de 4 jours : Landmannalaugar - Thorsmörk. Le temps est agréable, notre équipement nous paraît suffisant. Nous prenons le bus vers 10h pour un voyage de 3 heures. Dès que nous quittons l'asphalte nous sommes ballottés sur une route tracée dans les éruptions volcaniques où pullulent les nids-de-poule. Pause photos à une intersection, la deuxième piste conduit au pied du volcan Hekla, volcan encore très actif, sa dernière éruption date de l'année 2000 et il explose environ tous les 10 ans ; mais il est dans les nuages. Nous continuons notre route sur une piste vertigineuse, se succèdent les panneaux « Blindhaedir » annonçant des pourcentages qui feraient mettre pied à terre à qui serait à vélo, et qui veulent dire « attention pas de visibilité ».

Landmannalaugar, avec son relief à la fois vert et orangé est le site volcanique le plus grandiose d'Islande... quand le temps est dégagé. Ce n'est pas le cas cet après-midi, il bruine, rien d'engageant à enfiler le maillot de bains et se délecter dans les eaux chaudes de la source.

A la descente du bus nous sommes accueillis par la gérante du refuge qui nous prodigue quelques conseils sur le fonctionnement du refuge et les différentes ballades à faire. Nous nous enquêrons sur les possibilités de repas aux différents refuges et là, oh ! Surprise et déception, les refuges d'Islande ne sont pas les refuges alpins, il n'y a pas de restauration possible. Les treks se font en autonomie complète, il faut même prévoir une tente si le refuge est complet. Nous sommes en septembre, le bus-épicerie est fermé. Miracle, la gérante peut nous vendre des produits lyophilisés, à des prix prohibitifs, mais nous n'avons pas le choix. Un calcul rapide et nous achetons le nombre exact de sachets soupe aux pâtes pour le soir, soupe aux légumes au petit déjeuner. Pendant le trek ce sera fruits secs et gâteaux, oui, on avait prévu ! Mais ce régime se révélera insuffisant, très insuffisant.

Nous partons pour 3 jours et demi de marche à travers les paysages volcaniques, les glaciers et leurs névés, les déserts de cendres, les champs de lave...un concentré d'Islande sur 55 km de terrain très accidenté avec beau temps très aléatoire.

Nous mettons 4h30 pour faire le premier tronçon, avec de nombreux arrêts photos. Les dénivelés sont impressionnants, les montées, descentes se succèdent avec des pourcentages impensables pour un cycliste, mais ça se monte et descend bien. Nous suivons le sentier qui serpente à travers les fumeroles de soufre qui sortent de la terre et déploient un léger brouillard.



Sur le plateau le vent souffle très fort, glacial avec la pluie qui nous fouette. Nous courbons l'échine pour lutter contre les rafales qui nous arrêtent, ou nous font faire des écarts dangereux près des falaises, nous nous en éloignons.

Nous sommes dans les nuages, la visibilité est réduite et suivre les traces faites par les milliers de randonneurs passés avant nous n'est pas suffisant. Avant de quitter le piquet balise il faut s'assurer de

voir le  
suivant. Une  
stèle à la  
mémoire  
d'un jeune  
qui a trouvé  
la mort pris  
dans une  
tempête de  
neige et de  
blizzard,  
nous  
rappelle le  
danger



permanent. C'était en plein mois de juin 2004 à vingt minutes du refuge Hrafninnusker.

Le refuge est très spartiate, l'électricité et l'eau sont rationnées, mais il y fait chaud et les vêtements peuvent sécher pendant la nuit.

Partis tôt au petit matin le lendemain, nous avons l'espoir de faire deux tronçons en une seule journée, mais, le ciel est complètement bouché, la pluie a redoublé. La venue d'un premier gué calme nos ardeurs. Il n'y a pas d'autres solutions que de traverser pieds nus, les chaussures autour du cou. L'eau plutôt fraîche, 3° nous arrive aux genoux. Mais le problème vient plus des pierres au fond du lit de la rivière qui nous coupent la plante des pieds et nous déséquilibrent. Je n'ose imaginer la catastrophe en cas glissade. Nous nous arrêterons au premier refuge.

Nous sommes seuls en ce début d'après-midi, dehors la pluie ne cesse de tomber, les rafales de vent redoublent de violence. Nous tuons le temps en une partie de rami sans grande passion.

Il ne faut pas espérer une amélioration du temps demain et la perspective des 3 gués à traverser nous met le moral au plus bas.

En fin d'après-midi il y aura de l'animation, un groupe d'islandais investit le refuge. Les hommes, d'abord, arrivés en 4x4, déchargent sacs à dos et autres caisses de victuailles et bonnes bouteilles, avant de s'atteler à la cuisine. Les dames, trekkeuses, arrivent ensuite, elles font la randonnée comme nous.



Devant notre unique assiette soupe-aux-pâtes, nous devons faire pitié. Les islandais nous invitent à participer à leur repas. Nous partageons saumon grillé, pommes de terre et trinquons avec la fameuse bière Viking pauvre en alcool mais bien agréable à boire.

Le moral passera au beau-fixe lorsqu'ils nous proposeront pour le lendemain, de transporter nos sacs, et surtout de passer les gués en 4x4. Quelle aventure, debout sur les marchepieds accrochés aux barres de toit, ballotés par l'irrégularité du lit de la rivière, éclaboussés par ses flots !

Nous suivons le chemin balisé par les cairns, les groupes se forment, rapides devant, plus lents à l'arrière, la chef ferme la marche pour ne laisser personne en galère, seule... comme à l'ACBE ! Un 4x4 nous attend au loin phares allumés pour le casse-croute, nous abusons de l'hospitalité et partageons un gâteau fait maison.

Maintenant la pluie a cessé, le soleil se montre, fugitif, les rafales de vent balaient une poussière noire de lave qui nous pique les yeux et se colle à nos vêtements.

Au refuge d'Emstrur les différents chalets nous séparent. Mais nos hôtes islandais pousseront l'hospitalité et la gentillesse jusqu'à nous apporter un plateau de plats délicieusement cuisinés à partager avec un couple lyonnais, un couple américain et deux copains du 93, nos colocataires.

La quatrième journée sera la plus agréable, la pluie, le vent ont cessé, les paysages se sont étirés, montagnes de verdure et de laves noires où serpentent ruisseaux et rivières en furie qui s'échappent des glaciers. Les vapeurs sortant de la terre se confondent aux écharpes de nuages enveloppant les sommets. Puis le grand canyon vert, un dernier gué puis nous traversons le bois de Thor et ses arbres tordus.



Nous ignorons la bifurcation pour Skogar avec regret, nous abandonnons l'idée d'emprunter le sentier balisé entre les glaciers Myrdalsjökull et Eyjafjallajökull, de marcher dans les cendres crachées par ce glacier-volcan célèbre depuis le mois d'avril 2010. Cette étape est présentée plus difficile que les autres, en raison de sa dénivellation conséquente et ses ascensions assez ardues, réservée aux randonneurs confirmés. Ce que nous ne sommes pas, psychologiquement non préparés, et surtout non équipés. Mais qui sait, peut-être une autre fois ? Comme prévu nous terminons notre trek à Thorsmörk.

Nous n'en sommes pas quittes avec nos émotions, nous devons traverser la rivière Krossà qui se divise en de nombreux bras. Nous sommes ballotés, le car se dandine au milieu des nombreux gués qui peuvent atteindre un mètre de profondeur, si bien qu'un camion secours nous accompagne.

Ce fut pour moi une première que de randonner ainsi, je n'ai pas souffert physiquement, grâce certainement à l'entraînement vélo. Magnifique expérience que je renouvèlerais bien volontiers !

Gérard D.

- ♥ **Dictature** : régime où tout le monde doit dire que l'on est en démocratie. (Georges Hahn)
- ♥ **Démocratie** : régime où tout le monde a le droit de dire que l'on est en dictature. (Georges Hahn)

## GATEAU ENERGETIQUE MAISON TYPE GATOSPORT.



### Les ingrédients :

- 200gr de farine (semi-complète si possible)
- 50gr de fructose (ça se trouve en boîte de 500grammes au rayon sucre/diététique)
- 50gr de sucre blanc ou intégral
- 50 à 100 gr de noisettes ou amandes ou noix concassés (ou un mélange c'est comme vous le sentez)
- 30 à 50 gr de graine de sésame
- Quelques fruits secs coupés en morceau (abricot, raisin, datte...)
- 1/2 sachet de levure chimique
- 20cl de lait de soja
- 2 oeufs

Pour un gâteau goût chocolat, on remplace le lait de soja par du lait de soja aromatisé choco et on ajoute 2 cuillères à café de cacao en poudre (van houten par exemple) et quelques carrés de chocolat noir que l'on casse en pépites.

### Préparation :

On mélange le tout et on met la pâte dans un moule à cake (beurré et fariné). On enfourne 50 minutes à 1h, 180°. Et voilà c'est prêt ! 10 à 15 minutes de préparation seulement ça vaut le coup de tenter.

### Utilisation :

Ca se mange de la même façon qu'un gatosport du commerce. 2 à 3 parts environ 2h avant le départ (1h30 minimum). Avec un gâteau on peut faire 3 à 4 repas !

- ♥ **Mariage** : union qui permet à deux personnes de supporter des choses qu'ils n'auraient pas eu besoin de supporter s'ils étaient restés seuls.

## Une randonnée Royale : Versailles-Chambord !

Le 18 septembre dernier.

Le départ se situe avenue de Paris, face au château, au petit matin,





Une belle préparation, n'est-ce pas Christian :



Passage par le Buc, célèbre pour son aqueduc,  
Puis c'est un parcours dans la vallée de la Bièvre, une température de 2-3 degrés

Et c'est le contrôle de Chalo-Saint-Marc, avec café-croissant.



Le repas de mi-parcours à Chilleurs-aux-bois , avec le panier repas ,ou encore mieux , préparé par son épouse pour Jean-François.

Un dernier ravitaillement à Saint-Cyr –en-Val, Christian nous fait admirer sa dernière monture.

Puis nous longeons la Loire et traversons le forêt d'Orléans pour rejoindre Chambord,

Et là c'est la « chute finale » pour ma part. Je peux dire que Jean-François, Christian et Pierre ont été formidables avec moi. Un grand merci !



Cette année l'arrivée était à la Gabillière à 5km. Du château, journée du patrimoine oblige !!!  
Nous sommes rentrés par Blois, Pierre et Moi-même,



**Conclusion : une belle randonnée de 210km et la Vie de Château ! Jacques LEGRAND**

♥ **ÉCONOMISTE** : expert qui saura demain pourquoi ce qu'il a prédit hier n'est pas arrivé aujourd'hui.



### Vélo chéri

Ils le bichonnent, le nettoient, le frottent avant et après chaque sortie, achètent ces produits miracles qui le font briller, guettent chaque éclat de peinture, dénichent des protections pour le cadre, lavent les pneus, glissent des chiffons entre les couronnes inaccessibles, passent des heures à comparer des accessoires dans un magasin de vélo. Ce sont les maniaques du vélo, les obsessionnels du détail, les esthètes amoureux de l'objet et de sa beauté. Ils s'attaquent à leur machine comme un adolescent à son premier amour. L'idée du vélo les occupe à plein temps. « Le beau vélo a une vertu spéciale, un philtre secret : il vous donne envie d'en faire davantage. Sortir la belle bécane est un bonheur en

soi ». Paul Fournel livre une partie du secret, le même pour tous les cyclistes : ce qui est beau donne envie, exerce une attraction mystérieuse jusqu'au point d'obséder l'esprit. Car, en tant qu'objet, le vélo est capable de créer un attachement démesuré. On s'y investit imaginativement, on y laisse un morceau de sa vie. Louis Nucera, écrivain et cycliste, s'estimait riche de posséder huit vélos ! En soi le vélo n'est qu'un vélo, sauf pour son propriétaire. Il nourrit un fantasme qui le fait vivre et vibrer. Les obsessionnels ne savent pas pourquoi ils se lient si fort à leur objet, mais ils savent qu'ils ne vivent bien que grâce à lui. Une seule parcelle de cet objet leur manque, tout est gâché. La vélo mania pourrait figurer au tableau des névroses quotidiennes.

L'automobiliste, dit-on, entretient une relation érotique avec sa voiture. Il n'a de cesse d'y entrer, d'être à l'intérieur de l'habitacle et de jouir de cet espace clos, feutré, chaleureux, dont il est le seul propriétaire. Le cycliste est plutôt dans une relation de complicité avec sa machine, allant jusqu'à l'amitié. Tels des fugitifs, ils s'enfuient, partagent leur cavale, s'arrêtent pour reprendre haleine, avant de continuer leur quête. On n'est pas seulement sur son vélo, on est avec lui quand on fait les quatre cents coups, grille les feux rouges, remonte les sens interdits.

« Je devins tellement solitaire que je finis par considérer mon vélo comme un ami. Je menais des conversations silencieuses avec lui » écrivait Miller. Une équipée complice, deux maraudeurs de liberté.

Il n'est pas nécessaire qu'un vélo soit neuf. Un vieux clou a parfois un plus fort pouvoir d'attraction qu'un modèle flambant neuf en vitrine. On se construit par les êtres, par les mots, par les rêves, mais ne saurait se passer des objets pour l'être.

Comme l'automobiliste, ou le routard dépendant – on the road again – le propriétaire du vélo est évidemment guetté par tous les excès. Ses pratiques sont symptomatiques. Il bâtit des châteaux en Espagne, fabule sur son destin, se rêve dans la peau d'un champion ou d'un écologiste qui fait du bien à la planète. En bon maniaque, il lui arrive de vérifier scrupuleusement tous les câbles de dérailleurs et de graisser sa chaîne une fois par semaine. Et on le voit aussi chercher obsessionnellement le meilleur rapport qualité prix pour une paire de pneus et de patin de frein, quitte à faire vingt kilomètres en voiture.

Il lutte contre le temps qui dégrade et corrompt. Garder intact l'objet, tel qu'il était le jour de son achat, essayer de figer l'émotion initiale à tout jamais. Préserver l'objet c'est aussi se préserver soi-même, refuser la vie qui avance inexorablement ? Les peurs sont nichées dans les détails.

Pour d'autres, le vélo ne compte pas en tant qu'objet. Le laisser-aller est leur attitude favorite. Je me souviens d'un voisin, un doux rêveur, le portrait même du vert alternatif, qui avançait sur sa vieille bécane, usées par les coups et les intempéries, jamais huilée, laissée à l'abandon chaque soir en plein air, moins importante que tout, et pourtant si essentielle à ses engagements. Au milieu des grincements et des craquements, le vélo continuait pourtant de servir valeureusement. L'objet se consumait petit à petit. Pour ce propriétaire si peu soigneux en apparence, le vélo n'avait rien d'une icône. Mais il eût suffi de le mettre au volant d'une voiture pour qu'une partie de sa sympathie disparût et qu'une incohérence se révélât.

Maniaques obsessionnels et grands bordéliques se rejoignent : il y a autant d'affect et d'émotion dans l'abandon que dans le surinvestissement. La négligence est l'envers de l'investissement, et le rejet, à sa façon, une preuve de sensibilité.

L'objet ne vaut jamais pour lui-même, il est symbolique. Il puise sa valeur dans les yeux de celui qui le possède ou le regarde. Enfant précautionneux, ado vandale, adulte soigneux, vttiste brise-tout, esthète coincé – chacun vit les objets à travers une relation affective. L'invasion du beau dans la vie quotidienne a aiguisé cette relation émotionnelle. Bien fonctionner sans être beau est devenu rédhibitoire. Eplucheur, tire-bouchon, burette à huile, arrosoir, chausse-pied .... Si un objet ne provoque pas une émotion, il n'est que fonction et n'intéresse plus.

L'objet réveille les êtres passionnés que nous sommes tous. «

Pierre-Louis DESPREZ « Petits Cycles de Bonheur » chez Arléa



- ♥ **AIDE AU TIERS MONDE** : aide payée par les pauvres des pays riches pour aider les riches des pays pauvres. (Robert Burron)



FABIAN MATZERATH/AFP/Getty Images

**Et sachez  
 prendre les  
 bonnes  
 roues !**