

Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est



LE PERREUX SUR MARNE



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

Bulletin de juin 2011

Numéro 39



Chers amis,

Alain Diot a été renversé par une voiture, à Charenton, en rentrant du travail à vélo. Gravement blessé à la tête, son état est critique. Si les médecins le sauvent, il gardera sans doute de graves séquelles et ne refera jamais de vélo. Voilà l'état des nouvelles au moment où j'écris cet édito ...

Sa femme et sa fille de 21ans attendent et craignent l'évolution de son état de santé.

Cet accident nous atteint. Non seulement Alain est notre copain, membre de l'ACBE depuis 2008, mais c'est à vélo qu'il a été accidenté.

Pour Alain, le vélo est un mode de transport plaisant, et son travail n'est pas trop loin pour qu'il puisse s'y rendre. Quelle chance !

Pour Alain, le vélo est aussi un loisir. Il sait se faire plaisir, à sa façon, sans exploit kilométrique, sans prétention sur sa moyenne, juste pour le bonheur de se déplacer librement, pour le bon air et les beaux paysages que l'on trouve pas bien loin d'ici. Quelle chance !

Mais ce vendredi soir, il n'a pas pu arriver jusqu'à Nogent. Une voiture l'a renversé, sous le soleil, interrompant son coup de pédale.

C'est injuste. Ca fait mal.

Avec une profonde tristesse

Michel Grousset

PARCOURS DU 1^{er} JUIN AU 30 SEPTEMBRE 2011

SORTIES HEBDOMADAIRES



- ♥ **Tous les dimanches matin**, départ des bords de Marne proches de la ZAC du Canal, le Perreux sur Marne. Parcours selon programme ci-dessous.
- ♥ **En gras et souligné**, le lieu de rendez-vous pour le café à mi-parcours.
- ♥ **Tous les mardis et jeudis après-midi**, départ à 13 heures 30 du carrefour N34/N370, au lieu-dit « La Charrette ». Parcours défini sur place selon la période, le temps, le sens du vent et l'humeur du moment !
- ♥ **Tous les samedis matin**, départ à 9 heures des bords de Marne proches de la ZAC du Canal, le Perreux sur Marne. Parcours défini sur place.

Sur le site internet <http://acbe.ffct.org> , onglet **Calendrier**, vous trouverez les circuits des sorties amicales, le trajet et la distance pour vous rendre au départ de chacun des rallyes du programme.

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, dialoguez dans le groupe Facebook "ACBE Le Perreux" ! Il peut se créer un petit groupe et rendre cette sortie inoubliable !

Contactez nous, Michel GROUSSET ou Joël MÉGARD, nous relaierons l'information !



JEUDI 2 JUIN

N°107A

Sortie amicale. Départ 7H30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Montjay-la-Tour, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Ivorny, Monthyon, Barcy, Varreddes, Congis, Lizy-sur-Ourcq, Trocy-en-Multien, **Etrepilly**, Marcilly, Saint-Soupplets, Montgé-en-Goële, Juilly, Nantouillet, Messy, Claye-Souilly, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (**env. 107 km**) -
Boucle facultative de 15km : Lizy-sur-Ourcq, Ocquerre, Marnoue-les-Moines, Marnoue-la-Poterie, Echampeu, Lizy-sur-Ourcq soit 122 km –

VENDREDI 3 JUIN

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

Réunion Club ouverte à tous.

SAMEDI 4 JUIN



77. B R M 600KM. Stade de la Remise aux Fraises, cours de l'arche Guédon, 77186 – **Noisiel**, accueil de 05h00 à 06h00

94 – Créteil–Montmirail–Créteil, gymnase Nelson Paillou, 14 rue des Sarrazins, 94000 **Créteil**, départs de 6h30 à 8h pour 212 km

DIMANCHE 5 JUIN

N°99A

Sortie amicale. Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Saint-Mard, Dammartin-en-Goële, Othis, Ermenonville, **Plailly**, S^tWitz, 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 (99 km, Dénivelé 840 m)
Boucle facultative d'Ermenonville à Plailly par Fontaine-Châalis, Montépilloy, Barbery, Chamant, Senlis et Mortefontaine (122 km).

77 – Les vallées Seine-et-Marnaises, Gymnase J Auriol, rue des près Saint-Martin, 77340 Pontault-Combault. Départs de 6h à 9h, pour 50, 80, 110 ou 150 km

SAMEDI 11 JUIN



78. B R M 600KM. Centre sportif Pierre de Coubertin, 2 rue Charles Linné 78 **Montigny-le-Bretonneux**, accueil de 04h30 à 05h30

70 – Les 3 Ballons, cyclo sportive, place du général de Gaulle, 70290 Champagny, départ à 7h15 pour 104 ou 215 km.

<http://www.sportcommunication.info/web2010/epreuve2.php?langue=1&trophee=54>



DIMANCHE 12 JUIN

N°103B

Sortie amicale. Départ à 7H30

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

94 – Châteaux et terroirs. Centre culturel, 14 avenue Wladimir d'Ormesson, 94490 Ormesson. Départs de 7h à 10h pour 60, 80 ou 120 km.



74 – La Time Megève Mont-Blanc, cyclo sportive, 74120 Megève pour 85, 115 ou 145 km

http://www.csportsmegeve.com/index.php?option=com_content&view=article&id=22&Itemid=86

LUNDI 13 JUIN

N°100A

Sortie amicale. Départ à 7h30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Villeneuve le Comte, L'Ermitage, Coutevroult, St Germain sur Morin, Couilly-Pont-aux-Dames, Quincy-Voisins, Coulommes, 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.

Du JEUDI 16 au dimanche 19 JUIN

07. L'Ardéchoise. S^t Félicien. Nous serons 20 ACBEistes à participer, en 3 jours sur les parcours du 'Tanargue' 386 km ou de La 'Montagne Ardéchoise' 442 km, ou à la cyclosportive le samedi.
Renseignements : 04 75 06 13 43 et <http://www.ardechoise.com>

94 - Randonnée du CODEP. Rand'Oh ! 2011, 500 km environ en 4 jours.

SAMEDI 18 JUIN



91. B R M 600KM. Stade Langrenay, 25 rue Léontine Sohier, 91160 Longjumeau, accueil de 03h à 04h

77 – Randonnées de Montapeine. Gymnase Frot, rue Braille 77100 Meaux. Départs de 5h45 à 9h pour 200 km.

DIMANCHE 19 JUIN

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, Crèvecœur, 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.

N°104A

SAMEDI 25 JUIN

94 – Paris (Melun) – Château-Chinon. Départs place Saint-Jean, 77000 Melun, de 5h à 7h.

DIMANCHE 26 JUIN

Sortie amicale. Départ à 7H30

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.*

N°101A



93 – Randonnée de Cosette. Gymnase Maurice Baquet, rue du Lavoir 93370 Montfermeil. Départs de 6h30 à 9h pour 40, 70 ou 100 km

51 – La Montagne de Reims, gymnase Géo André, avenue François Mauriac 51000 Reims, départ de 6h à 8h pour 115 ou 154 km <http://cycloclubreimois.pagesperso-orange.fr/>

JEUDI 30 JUIN



91. B R M 1000KM. Stade Langrenay, 25 rue Léontine Sohier 91160 Longjumeau, accueil de 06h à 07h



JUILLET 2011

SAMEDI 2 JUILLET

93 – Pantin – Joigny, Gymnase Maurice Baquet, 6-8 rue d'Estienne d'Orves, 93500 Pantin. Départs de 6h30 à 7h30, pour 200 km

38 – La Marmotte. Cyclosportive, Départ de Bourg-d'Oisans, arrivée à l'Alpe-d'Huez, 174 km
<http://www.bike-oisans.com/alpes-vtt-cyclotourisme-agenda-22.html>

DIMANCHE 3 JUILLET

Sortie amicale. Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Coutevroult par L'Hermitage, S^t Germain s/Morin, Couilly Pont-aux-Dames, Quincy-Voisins, Coulommes, Sancy-les-Meaux, Maisonnelles-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, Genevray, Courtry, Dammartin-sous-Tigeaux, Tigeaux par la forêt soit 110 km

77 – Randonnée des vacances, salle Jean Effel, allée Pascal Dulphy, 77420 **Champs-sur-Marne**, départs de 6h30 à 10h, pour 55, 80 ou 120 km

SAMEDI 9 JUILLET



95. B R M 1000KM. Maison des associations, 95260 **Mours**, accueil de 20h à 21h

DIMANCHE 10 JUILLET

Sortie amicale. Départ à 7H30

Le Perreux, Noisy, Malnoue, Emerainville, Roissy, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, Les Lycéens, Direction Neufmoutiers tourner à droite, Beaumarchais, Les Chapelles-Bourbon (passer dans le village), La Houssaye, Crèvecœur, Morcerf, Direction Faremoutiers tourner 2^{ème} à droite, Courbon, Hautefeuille, **Faremoutiers**, La Celle en Haut, La Celle en Bas, Guérard, Montbriex, Le Grand Lud, Monthérand, Tigeaux par la forêt, Villeneuve le Comte, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**105 km, 550 m**).

LUNDI 11 JUILLET



73 – L'Etape du Tour, cyclosportive, Modane-Valfréjus / Alpe d'Huez, 109 km.
<http://www.letapedutour.com/>

DU LUNDI 11 AU DIMANCHE 17JUILLET

L'€uro P'N'. Marche-en-Famenne (Belgique) / Berlin, <http://europn.free.fr>

JEUDI 14 JUILLET



Sortie amicale. Départ à 7H30

Le Perreux, Pont de Bry, Villiers, Malnoue, Roissy, Ozoir, Gretz, Presles, Liverdy, Forest, Chaumes, Arcy, Courtomer, prendre à gauche Vilbert, traverser N4, Le Mée, à gauche D201, Lumigny, à gauche D143, Crèvecœur, **La Houssaye**, Neufmoutiers, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**106 km, 435 m**).

Boucle facultative de 16km à partir de Vilbert direction Pécy-2^{ème} route à gauche, Le Plessis-Feu-Aussoux, Le Tau, Touquin, Ormeaux, Rigny et Lumigny soit 122 km.

DIMANCHE 17 JUILLET

Sortie amicale. Départ à 7H30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Férolles-Attilly, Direction Chevry-Cossigny et arrivé à la D216 tourner à droite, Brie-Comte-Robert, Combs-la-Ville, Evry-Grégy-sur-Yerres, Soignolles, Solers, Courquetaine, Villepatour, **Liverdy**, Châtres, Neufmoutiers, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**103 km, 500 m**).



63 – L'Etape du Tour, cyclosportive, Issoire / Saint-Flour 208 km
<http://www.letapedutour.com/>

DIMANCHE 24 JUILLET

N°109A

Sortie amicale. Départ à 8H00

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Saint-Mard, Dammartin-en-Goële, Othis, Ermenonville, **Plailly**, Saint-Witz, Vémars, Moussy-le-Neuf, Moussy-le-Vieux, Villeneuve-sous-Dammartin, Thieux, Nantouillet, Saint-Mesmes, Messy, Charny, Fresnes, Annet, Thorigny, Chelles, Le Perreux (109 km, dénivelé 840 m).

DIMANCHE 31 JUILLET

N°102A

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 Libiaire, Montry, Magny-le-Hongre, Bailly-Romainvilliers, Serris, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (102km, dénivelé 666m).

DU 31 JUILLET AU 7 AOUT

61 - La semaine Fédérale à Flers 61000 <http://www.ffct.org/index.php?id=48>



AOUT 2011

DIMANCHE 7 AOUT

N°108A

Sortie amicale. Départ à 7H30

Le Perreux, Noisy, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux par la forêt, Serbonne, La Chapelle-sous-Crécy, Mongrolle, Roise, Maisoncelles-en-Brie, Tourner à droite D15 carrefour St Blandin,, Tresmes, **Faremoutiers**, Morcerf, Crèveœur, La Houssaye, Neufmoutiers, Lycéens, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (108 km, dénivelé 555 m).

DIMANCHE 14 AOUT

N°117A

Sortie amicale. Départ à 7H30

Le Perreux, Pont de Bry, Villiers, Malnoue, Roissy, Ozoir, Chevry-Cossigny, Grisy-Suisnes, Cordon, Soignolles, prendre direction Coubert, à droite passer le pont sur l'Yerres en direction de Solers, à droite dans la côte vers le gué de Barneau, Champdeuil, Crisenoy, Fouju, **Blandy-les-Tours**, Champeaux, Fouju, Guignes, Verneuil-l'Etang, Chaumes, Forest, Liverdy, Tournan, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (117 km, dénivelé 570 m).

Boucle facultative de Blandy à Blandy par Sivry, Chartrettes, Massoury, Le Chatelet-en-Brie et Châtillon-la-Borde (152 km).

LUNDI 15 AOUT

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, Coulommes, Quincy-Voisins, Condé-Ste-Libiaire, Montry, Esbly, Lesches, Jablines, Annet, Montjay-la-Tour, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (100 km, 845m).

DIMANCHE 21 AOUT

N°115A

Sortie amicale. Départ à 7H30

Le Perreux, Noisy, Malnoue, Roissy, Ozoir, Gretz-Armainvilliers, Tournan, Les Chapelles-Bourbon, Fontenay-Trésigny, direction Chaumes, à droite Château du Vivier, Chaumes, Aubepierre, **Mormant**, direction Bréau, Ferme des Epoisses, Bombon, Saint-Méry, Champeaux, Crisenoy, Champdeuil, Soignolles, Cordon, Grisy, Suisnes, Chevry-Cossigny, Ozoir, Roissy, Emerainville, Noisy, Le Perreux (115 km, dénivelé 520 m). *Boucle facultative d'Aubepierre à Mormant par Grandvillé, Yvernaillles et Ozouer-le-Repos (117 km).*

DU DIMANCHE 21 AU JEUDI 25 AOUT



75 - PARIS-BREST-PARIS, organisé par Audax Club Parisien, accueil gymnase des droits de l'homme à Guyancourt 78280, communauté d'agglomérations de **Saint-Quentin-en-Yvelines**, pour 1200 km en 80, 84 ou 90 heures. <http://www.paris-brest-paris.org/pbp2011/index.php>

DIMANCHE 28 AOUT

N°110A

Sortie amicale. Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé (par Pomponnette), Claye-Souilly, Saint-Mesmes, Nantouillet, Juilly, Montgé-en-Goële, Saint-Soupplets, Forfry, Douy, Fosse-Martin, Nogeon, **Acy-en-Multien**, Vincy, Etrepilly, Barcy, Monthyon, Iverny, Villeroy, Charny, Fresnes, Annet, Montjay-la-Tour, Chelles, Le Perreux (110 km, dénivelé 930 m).

Boucle facultative d'Acy-en-Multien à Vincy par Étavigny, Boullarre, Rouvres et Rosoy-en-Multien (122 km)



SEPTEMBRE 2011

VENDREDI 2 SEPTEMBRE

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

DIMANCHE 4 SEPTEMBRE

N°100A

Sortie amicale. Départ à 8H00

Le Perreux, Chelles, Vaires, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Coutevroult par L'Hermitage, S^t Germain s/Morin, Couilly Pont-aux-Dames, Quincy-Voisins, Coulommes, 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).

93 – Randonnée de la fête, stade J-C Boutier, place du marché couvert, 93460 **Gournay-sur-Marne**, départs de 6h30 à 9h00 pour 80 ou 105 km

SAMEDI 10 SEPTEMBRE

Sortie Club du week-end pour participer à la randonnée des grands crus de Bourgogne.

92 – Levallois-Honfleur, 141 rue Danton, 92300 Levallois-Perret, départs de 6h15 à 7h30 pour 215 km

80 – La Ronde Picarde, cyclo sportive, contrôle-départ à partir de 7h, boulevard Vauban, 80100 Abbeville, pour 135 ou 187 km,

<http://www.sportcommunication.info/web2010/epreuve2.php?langue=1&trophee=55>

DIMANCHE 11 SEPTEMBRE

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

21 – Randonnée des Grands Crus de Bourgogne, Complexe sportif du Grand Dijon - 24 rue François Mitterrand - 21850 Saint Apollinaire. Départs à partir de 7h pour 95, 125, ou 150km

http://rando.dijon.free.fr/nos_organisations/rqcb.html

DIMANCHE 18 SEPTEMBRE

N°99A

Sortie amicale. Départ à 8H00

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, S^tMard, Dammartin-en-Goële, Othis, Ermenonville, **Plailly**, S^tWitz, 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 (99 km, Dénivelé 840 m)

SAMEDI 24 SEPTEMBRE

78 – Maisons-Laffitte – Chantilly – Maisons-Laffitte, Hippodrome, 78600 Maisons-Laffitte, départs à partir de 7h30 pour 150 km

DIMANCHE 25 SEPTEMBRE

N°94A

Sortie amicale. Départ à 8H00

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Gretz-Armainvilliers, Tournan, Villé, Les Lycéens, Neufmoutiers, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Monthérand, Montpichet, **Crécy-la-Chapelle**, Voulangis, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (94 km)

94 – La RSCC, boulodrome, quai Lucie 94500 Champigny-sur-Marne. Départs à partir de 7h pour 50, 80 ou 120 km

59 - Monts et Moulins, parc des sports, vélodrome, 59100 Roubaix, départs à partir de 7h30 pour 85 ou 120 km www.vc-roubaix-cyclo.fr



N'OUBLIEZ PAS !

Tous les premiers vendredis de chaque mois (excepté pendant les vacances d'été), réunion club ouverte à tous à 20h45, salle Charles de Gaulle, 75 avenue Ledru-Rollin, 94170 Le Perreux-sur-Marne.

SORTIES AMICALES

DATE	HEURE DEPART	N° PARCOURS
Jeudi 2 juin	7h30	107A
Dimanche 5 juin	7h30	99A
Dimanche 12 juin	7h30	103B
Lundi 13 juin	7h30	100A
Dimanche 19 juin	7h30	104A
Dimanche 26 juin	7h30	101A
Dimanche 3 juillet	7h30	100A
Dimanche 10 juillet	7h30	105A
Jeudi 14 juillet	7h30	106B
Dimanche 17 juillet	7h30	103A
Dimanche 24 juillet	7h30	109A
Dimanche 31 juillet	7h30	102A
Dimanche 7 août	7h30	108A
Dimanche 14 août	7h30	117A
Lundi 15 Août	7h30	100B
Dimanche 21 août	7h30	115A
Dimanche 28 août	7h30	110A
Dimanche 4 septembre	8h00	100A
Dimanche 11 septembre	8h00	100B
Dimanche 18 septembre	8h00	99A
Dimanche 25 septembre	8h00	94A

Pour une bonne préparation à Paris-Brest-Paris 2011, brevets qualificatifs :

Date	Ville d'accueil	Nom de l'Epreuve	Structure	Département
04/06/2011	Noisiel	B R M 600 KM	AUDAX CLUB PARISIEN	77
11/06/2011	Montigny le Bretonneux	BRM 600 600 KM DE LONGJUMEAU	V.C. MONTIGNY LE BRETONNEUX	78
18/06/2011	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



Mon premier 300km de Noisiel



Départ à 4h du matin de Noisiel dans la nuit fraîche avec les copains de l' ACBE. Il y a du monde à vélo en direction Torcy. Je ne vois rien, je fais attention à celui qui est devant moi. Nous avons 3 contrôles. Celui du midi se passe à Fismes. Nous faisons tamponner nos cartons et allons manger en face dans une pizzeria. Nous mangeons des pâtes qui me font un grand bien. Dernier contrôle à Villers-Cotterêts, je vais bien. Et voilà l'arrivée à Noisiel en 15h35, à 24,05 de moyenne. Super beau parcours bonne ambiance, problème d'éclairage pas assez puissant. Je lance un appel pour avoir des adresses à se sujet.
Jean-Pierre DORE

♥ **MISÈRE** :_ Situation économique qui a l'avantage de supprimer la crainte des voleurs. (Alphonse Allais)



« Je ne pense qu'à moi »

Le vélo est un sport individuel, certes. C'est pourquoi on l'apprécie de 8 à 88 ans. Mais c'est aussi un sport qui se pratique par équipes ou un loisir qui se partage entre compagnons. La génération nombriliste de notre société ne l'emporte pas au bout du compte dans un sport comme le vélo qui ressemble parfois à une famille.

Et quelle connivence, quels échanges, quelle progression dans le partage, quelle satisfaction que la solidarité en pédalant! Pour s'en convaincre constatez l'efficacité de relais courts sur la moyenne générale quand vous êtes en groupe.

Ne parlons même pas de la technique collective de " l'éventail" qui permet de lutter contre le vent de côté!

Six cycloportifs organisés peuvent ainsi rouler plus vite qu'un professionnel seul.

Essayez-vous à cet exercice et attendez les autres quand ils crèvent.

Pédalez solidaires!



♥ **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 DUSCHESNE

« Bonjour Michel,

Bien reçu ton message pour avoir des articles pour le journal. Je ne sais si cela peut vous intéresser. Je te donne de mes nouvelles qui ne sont pas trop fameuses. J'ai fait une pleurésie au poumon droit qui m'a valu un petit séjour à l'hôpital trois semaines avec des complications de métastases autour d'un rein. Ceci dit plus aucuns sports.

Je pensai faire PBP le dernier ! C'est râper ! Il a fait si beau au mois d'avril et je n'en ai pas profité. Je commence à reprendre du tonus car les traitements font de l'effet depuis huit jours mais je suis parti pour 6 mois environ avant une opération du rein.

Mes amitiés à toute l'ACBE »

Ma flèche Vélocio

Mon premier 300, mon premier 400, ma première nuit sur le vélo et enfin ma première flèche !!!

Quelle aventure ...

Depuis mon arrivée à l'ACBE, j'entends les récits parfois galère mais le plus souvent marrants avec des anecdotes parfois cocasses.

J'étais convaincu que ce truc là n'était, mais alors, pas du tout pour moi.

Et puis, déjà, l'année dernière, l'idée complètement saugrenue de m'y lancer m'a effleuré le cabochon. OUF ! Un empêchement m'a fait renoncer.

Et puis cette année, Pâques n'étant pas aux tisons, mais fin avril, pas d'excuse : Aller, tant pis, adieu confort, j'y plonge...

Accompagner de Marie Paule, Michel G, Joël M et Gérard D, que des pros de l'exercice, nous partîmes ' 5 sans ' prétention, de Dijon à 14h précise (le président y veille).

La traversée de la Bourgogne magnifique (24°, soleil, légère brise du nord favorable : qui peut mieux) avec ses vignes, ses châteaux, ses jolis villages, ses appels décontrôlés (Gevray Chambertin, Beaune, Nuits St Georges et bien d'autres) nous met dans les meilleures conditions. Mais pas d'arrêt, t'as signé c'est pas pour ça.

Chalon, Ah Chalon ! On a perdu la Saône malgré nos 2 GPSistes. Retour sur le parcours ça monte, ça descend.

Arrêt logistique, on tombe sur un champ de muguet, on offre chacun un brin à la féminine du Team. Enfin le village de Replonges, il est 19h30, le soleil est bas, on a les crocs, vite une pizzeria, l'humeur est joyeuse, nous ne sommes pas pressés pour quitter ces lieux chaleureux.

Nous repartons, il fait nuit, pour moi, l'aventure commence là (inquiétude, peut être, mais surtout curiosité) mais je suis, comme je l'ai signalé, entouré de 4 pros alors je me laisse guider.

Avec nos 5 phares, la route est bien éclairée, avec nos gilets, nous sommes visibles de loin. Alors sensation étrange, je me sens calme, tranquille et en toute sécurité. Nous sommes dans les temps, l'allure est régulière et soutenue, c'est du plaisir...

Lyon, 1h du matin, sur les quais, c'est la fête. C'est le point de ralliement (certainement) de la jeunesse Lyonnaise. Ca picole, alors demander un café... (Mais il faut bien que la machine se repose).

On doit passer pour des extra terrestres ou plutôt pour des originaux...

J'ai qu'une envie (à part ce que vous penser lorsqu'on boit beaucoup d'eau) c'est de quitter Lyon et ces environs au plus vite.

Sortie de Gisors, sur la RN 86, nous retrouvons la nuit noire, les kilomètres défilent, les villages que nous traversons sont déserts. C'est aux dires de nos pros la partie la plus délicate. Je nous sens libres.

Joël, guide en chef, savant réalisateur du parcours, nous a prédit un petit déjeuner des familles à Tournon vers 6h. Alors, ça roule, mais pas trop vite. Imaginer que l'on arrive à 5h, Hein ! Tout fermé, c'est malin, et qu'est ce qu'on aurait fait ...

Il commence à pleuvoir, enfin quelles gouttes, on se couvre.

Enfin Tournon, un café ouvert, on se jette dedans, ben ! Pas de pain, pas de croissant, la boulangerie ne s'ouvre qu'à 7h. Il pleut et même bien. 7h, ouf ! Les croissants, pains au chocolat, baguettes, quelle bonheur !

Nous repartons, la pluie tombe toujours mais moins fortement, il fait jour, il reste 120km. Le vent léger est favorable.

On passe à proximité des monuments du 20ième siècle (Tricastin, Cruas).

Les kilomètres défilent, je ne ressens pas de lassitude, je roule, c'est tout. Sauf que notre organisateur a prévu le déjeuner à 10h30, règlement Vélocio oblige. Marie Paule : « Je ne vais pas manger si tôt. ». Moi, mon estomac réclame : « A FAIM ».



La route est bonne, la pluie a cessé, on se rapproche de Viviers, la pause repas.

On trouve un resto, évidemment, ils ne sont pas prêts à nous recevoir, avec beaucoup de simplicité et de charme de la part des 4 mâles du groupe, la patronne sympa et surtout ironique nous prépare un agréable plat de pâtes. Je pense que même si ce n'était pas bon on aurait apprécié autant, même Marie Paule pour qui la faim a mystérieusement réapparu.

Règlement Vélocio oblige, il faut repartir pas trop tôt (sinon vous devez rouler plus), pas trop tard, mais assez (sinon vous devez rouler moins), vous comprenez c'est simple, non ... Les 30 derniers kilomètres passent comme une fleur, avec l'estomac bien rempli et les mollets moins lestes. Nous n'arrivâmes pas ' 5 miles ' à Pont Saint Esprit mais après 417 km depuis Dijon.



Le flèche est réussie, nous sommes ravis, les conditions ont été bonnes, le parcours très agréable et l'entente excellente.

Il nous reste à rejoindre Orange, une petite vingtaine de kilomètres. Guidé par Michel, aidé de sa carte routière, nous jouons à saute mouton avec la RN7. Nous posons les vélos, les compteurs affichent 448km.

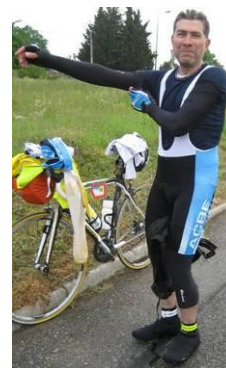
En conclusion, ce fut une formidable expérience avec des compagnons supers mais parfois bruyants (enfin certain), des rigolades, des moments de pur bonheur.

Si vous voulez en savoir plus, Y a qu'à vous y lancer l'année prochaine.

Cette magnifique aventure est à refaire sans modération.

Un grand merci à mes 4 compagnons de route.

Alain A.



- ♥ **POISSON** : Animal dont la croissance est excessivement rapide entre le moment où il est pris et le moment où le pêcheur en fait la description à ses amis.

Pour la prochaine sortie parisienne en janvier 2012, n'hésitez plus !

L'INFO DU JOUR

Bientôt des remonte-pentes électriques pour vélos ?

On n'arrête pas le progrès ! Après le vélo électrique qui vous fait le pied léger quand vous pédalez, voilà le remonte-pente qui ménage vos mollets. Mardi prochain, au Conseil de Paris, à l'occasion du vote sur le plan vélo de la mairie de Paris, Denis Baupin, l'adjoint (Verts) chargé du développement durable, va déposer un vœu proposant l'installation d'une espèce de « téléphérique » pour bicyclettes. Une nouvelle lubie des écolos parisiens ? « Ce système existe déjà depuis 1993 dans la ville de Trondheim, en Norvège, et il marche très bien : 4 500 abonnés l'utilisent », fait valoir Denis Baupin.

Les élus du XX^e séduits

Le système est simple : il s'agit d'un mini-tapis roulant intégré dans le trottoir. Le cycliste juché sur son vélo pose le pied droit sur le tapis. Une fois le courant enclenché, le paresseux, tracté par un câble, arrive en haut de la côte... sans le moindre effort. A une vitesse moyenne comprise entre 5,5 et 7,2 km/h. Fini la galère des pentes remontées à bout de souffle, la chemise trempée par la transpiration. Le système a été breveté par une entreprise française, Skirail.

« Ce remonte-pente pourrait être installé avenue Gambetta, entre la place Métyvier et la place Martin-Nadaud pour permettre aux cyclistes de grimper en haut du XX^e plus facilement », imagine Denis Baupin.



Le système de remonte-pente pour vélos proposé par Denis Baupin s'inspire de celui de Trondheim, en Norvège. (DR.)

« Cela pourrait aussi résoudre la question de la disponibilité des Vélib' dans les stations situées sur les hauteurs de l'arrondissement », renchérit l'élue.

La proposition de l'élue a déjà séduit ses collègues du XX^e arrondissement qui ont voté sa proposition à l'unanimité (moins une abstention) lors du conseil d'arrondissement. Le projet convaincra-t-il les élus pari-

siens mardi prochain ? L'adjointe chargée des transports, Annick Lepetit, semble quelque peu perplexe. « Nous proposons un coup de pouce pour l'achat de vélos électriques. 600 Parisiens en ont déjà profité. Au moins, avec un vélo électrique on peut remonter toutes les pentes à Paris. Pas seulement celle de l'avenue Gambetta », note l'élue socialiste. **MARIE-ANNE GAIRAUD**

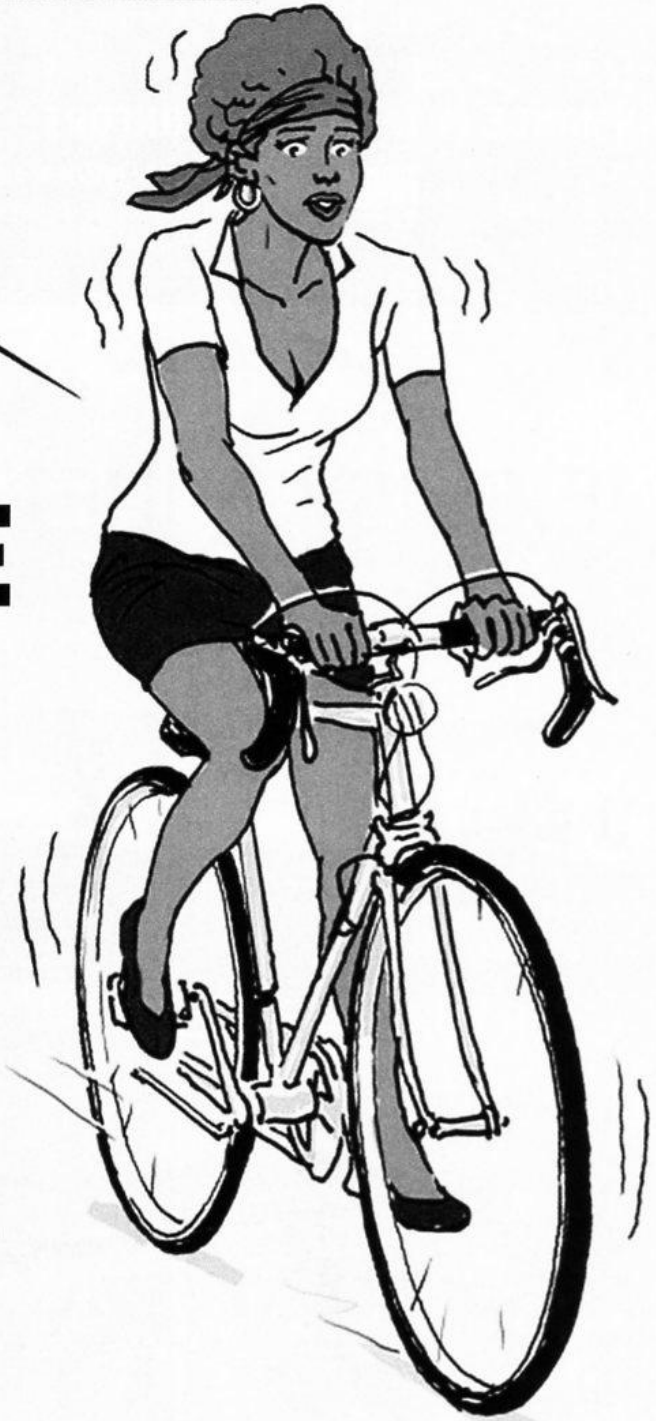
CONTRÔLE POSITIF

Par Nadia Lakhdar

Après des années d'intellos aux corps flasques, je rencontre enfin un sportif de haut niveau. Il mange une carotte sans sauce, je descends un bol de chips. On est vraiment complémentaires. Mais, quand il m'annonce qu'il est cycliste, je panique. Cycliste comme le dingue qui s'est injecté le sang qu'il gardait au frigo? Cycliste comme le mutant qui a gagné mille fois le Tour de France après un cancer des bouboulettes? Il rit: faut pas croire tout ce qu'on lit dans les journaux! Je vis dangereusement mais ça fait peur. J'essaie de positiver. Primo, il doit être du genre à faire des pompes le matin. C'est quand même un autre spectacle que la vaporisation de Minoxidil sur un crâne dégarni. Secundo, je déteste les gabarits hors norme et le cycliste est un sportif à taille humaine – moins d'1m85 et moins de 100 kilos. Tertio, quoi de mieux qu'un mec plus calé que soi en technique d'épilation?

Bref, le cycliste et moi commençons à nous fréquenter. Plus on se voit et plus je développe des symptômes terrifiants. Tous liés à de graves maladies. J'aurais dû m'en douter. Comme le nuage de Tchernobyl, sommé de s'arrêter aux portes de la France, le cocktail dopant finit toujours par traverser les frontières. Sortir avec un cycliste est nocif pour ma santé. Deux questions m'assaillent. Le pot belge est-il belge? Le dopage est-il contagieux? Rétropédalage obligatoire. Je dois en savoir plus sur mon état. Alors je fais ce que tous les gens courageux et dignes font dans ces circonstances: j'évite le cycliste pendant quelque temps. Et je prends rendez-vous chez le médecin... qui me regarde, inquiet. Qu'il y aille cash: je vais crever, c'est ça? J'ai une angoisse crépusculaire en pleine journée. Et pourtant, non: je suis en parfaite santé physique. En revanche, il me trouve un poil agitée. Il me recommande vivement de m'intéresser aux pouvoirs magiques des anxiolytiques.

Hors de danger, j'appelle mon cycliste. C'est son entraîneur qui répond. Il veut que j'efface ce numéro. Je suis trop dangereuse. Je



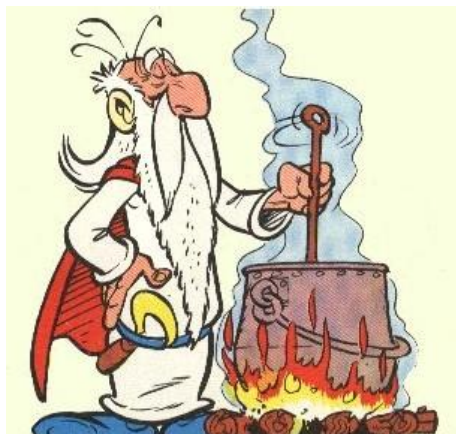
crois qu'il parle de mon sex-appeal, mais il est tout chiffonné, un brin affolé. C'était une erreur de laisser son poulain me fréquenter. J'avais l'air d'une fille bien, mais je suis une bombe à retardement. Son champion est de la race des grands et, à cause de moi, il est en train de basculer dans la race des gros! Je bois et je mange comme un homme. C'est trop de tentations pour son grimpeur. Il préfère qu'il sorte avec une fille normale; de celles qui comptent leurs calories, comme on en voit à la télé. Misogyne! Je raccroche illico. Je rappellerai pour parler directement à mon cycliste. Quelques heures plus tard, je me rends à l'évidence. Pas la peine de m'acharner: le cycliste et moi, ça ne peut pas marcher. Je suis plus dangereuse qu'un produit dopant, une femme fatale dans les eaux claires du cyclisme. Et ça, j'avoue que ce n'est pas pour me déplaire. ■

La spécificité de ce gel énergétique maison

Il s'agit d'un concentré de sirop à forte charge glucidique rapide et d'extrait de plantes pourvues d'une très grande richesse en vitamines et sels minéraux. Les ingrédients fournissent en effet les substances dont les muscles ont prioritairement besoin en immédiat pendant l'effort :

- * des glucides à haute valeur d'index glycémique , très rapidement utilisables,
- * du Sodium et Potassium en bonne quantité pour combler la perte créée par le travail musculaire
- * des sels minéraux (Fer et Cuivre notamment) , incontournables pour répondre à une fatigue musculaire et une difficulté de récupération
- * des Vitamines du groupe B, nécessaires au métabolisme des sucres

Ingrédients



- * 1 dl de sirop de riz brun
 - * 1/2 dl de sirop d'agave
 - * 1/2 dl de sirop d'érable
 - * jus de 2 citrons
 - * 1 cuillère à café de spiruline en poudre
 - * 1 cuillère à café de guarana en poudre
 - * 1 cuillère à café de poudre de jus d'orge
 - * 1 cuillère à soupe de miel
 - * 1 petite cuillère à café de sel (à tester sur la quantité selon le goût)
 - * on peut aussi ajouter pour le goût des épices : poudre de cannelle ou vanille
- * **facultatif** : 1 cuillère à café de baies de Goji

La conservation :

* Se conservent dans des pots en verre type confiture (ou nutella !!!) en verre fermée hermétiquement plusieurs semaines au réfrigérateur

Pour l'emballage deux solutions :

- * dans des gourdes de la compote " pom'pot" du commerce
- * dans les petites gourdes des ceintures de marathoniens

Pour la neutralisation des bactéries après utilisation rincer abondamment avec un mélange eau + eau de javel (inutile de charger la concentration : pour 500ml d'eau 1 cuillère à café de javel suffit)

Autres possibilité placer les gourdes une fois rincées dans le congélateur (bouchon retirés)

Il suffira de les sortir un peu avant le remplissage

Fenêtre d'utilisation

Ce gel est à prendre pour les efforts intenses (1 par heure) ou pour anticiper un effort supplémentaire dans les minutes qui vont suivre (final d'une étape, passage d'une bosse etc).

TOURISME : Activité consistant à transporter des gens qui seraient mieux chez eux dans des endroits qui seraient mieux sans eux.



Pas possible de ne pas parler de la 7^{ème} merveille du monde : la randonneuse dénommée « désirée » de notre amie Marie-Paule. C'est la machine type pour un Paris-Brest Paris !

Ventoux ou pas Ventoux, that is the question !!!!

Ce samedi de Pâques vers 15h, nous fêtons le premier 400, la première Vélocio et la première nuit...d'Alain : vous connaissez tous ce délice d'une bière ou tout autre nectar- ou même un chocolat chaud !!- après l'effort !!

Au programme était prévu que, malheureusement Cartominator (autre article à consulter pour reconnaître les personnages !!) reprenait le train et que les 4 autres compères ,après une nuit réparatrice , devaient aller folâtrer vers le Ventoux !! Mais fourbus et un peu cassés après la nuit vélocipédique, nous décidons raisonnablement donc de repartir tranquillement vers Dijon-Paris le lendemain !!!Et rangement en vue du retour...

Et au petit matin, ciel bleu , soleil, corps reposés, nous déjeunons affublés de nos vêtements de ville mais dans ma petite tête (c'est une Garminator qui parle...) une envie irrésistible...Vous devinez...et j'évoque donc devant mon café la possibilité de recharger les plans et d'aller le monter, ce Ventoux..Et là notre passion commune parle : bien sûr que l'on en a trop envie...et



le brouillard après le Chalet Reynard !!!

hop par magie la voiture d'Alain est chargée et le Ventoux est à nous !!

Joël disparaît au premier virage mais attention Gérard suit de très près et quelques lacets plus bas ma randonneuse gravit avec fierté pour sa première fois un Ventoux totalement dans



Morale : la raison ne peut rien face à notre bonheur de pédaler !!!!.

Marie-Paule

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



Un peu plus haut de la stèle Tom Simpson, la stèle de P. KRAEMER dit « Le Gaulois » décédé en montant le Ventoux le 2 avril 1983.

TOUR DE VÉLO, TOUR DE MAGIE

Par **Éric Fottorino**

Longtemps j'ai pédalé de bonne heure, juché sur un vélo pliant déployé comme un albatros à travers la nuit finissante. Paris s'éveillait. L'aventure commençait au coin de l'avenue, celle de l'Opéra, au sortir du train de banlieue où j'avais bridé ma monture. Dans la fraîcheur de six heures du matin, je m'offrais une lente glissade jusqu'à la rue de Rivoli, un salut à la pyramide du Louvre. Puis s'insinuait la Seine, enjam-

bée sur un reflet de lune ou sous les éclairages majestueux d'un pont assoupi auxquels s'ajoutait comme mouche du coche le faisceau de ma loupiote au guidon. Chevauchées solitaires dans le silence de la ville, avant de gagner la rive gauche où le devoir m'attendait, là-bas vers Blanqui. Neuf kilomètres de figure libre devant ce décor à couper le souffle, une trajectoire de rêve. Déjà la rue des Saints-Pères se jetait sous mes pneus et le boulevard Saint-Germain quasi désert où, par un matin venté, une feuille tombée de je ne sais quel arbre d'écrivain découpa de sa blancheur un morceau de nuit, puis vint se ficher entre mes rayons après quelques rebonds de tapis volant. Qu'allais-je bien pouvoir écrire sur cette page vierge qui ressuscitait, frottée aux tiges scintillantes de mes roues, un de ces bruits remontés de l'enfance lorsqu'on bricolait nos bécanes pour qu'elles ronflent comme des motos. Je méditais sur cette blancheur mais, au virage de la rue de Tournon tournée vers le Sénat, la feuille s'en fut comme elle était venue. L'esprit et les jambes échauffés, le corps accordé à ma tête par le mouvement hypnotique du pédaleur de fond, je puisais dans ma musette quelques mots ambulants de René Fallet: «*Ceux qui vont à vélo savent que dans la vie rien n'est jamais plat*». J'entamais le long raidillon qui mène au Luxembourg et s'étire

jusqu'après la croisée de Saint-Jacques et de Gay-Lussac. Dans ces aubes naissantes il m'arriva de voir s'illuminer les globes de la librairie José Corti, d'entendre la musique cristalline de la fontaine Médicis, côté jardins, et aussi des cris de mouettes. Car c'est bien connu: le vélo ne rompt pas le silence, il le magnifie dans le bourdonnement des roues libres et des chaînes huilées. Cycliste matinal, à toi le chant de la fontaine, à toi le rire des oiseaux de mer. Et

niste accompli, le cycliste réinvente la quadrature du cercle, disons plutôt sa triangulation. Qu'est-ce qu'un vélo en effet sinon un triangle aux pics abolis par une roue à chaque bout? Pédaler c'est tourner en rond sur la terre ronde. C'est arrondir les angles du monde. Nez en l'air et l'air de rien, on concilie les sphères et l'atmosphère, on joue au cerceau assis ou en danseuse. On funambule sur la corde des pistes cyclables, on se faufile entre les autos. Toujours tenir sa ligne, tenir la distance, tenir le temps. On géomètre, on kilomètre, on chronomètre, un peu mais pas trop. Le plaisir d'abord. Pédaler est une fête, une chanson de geste, une affaire de style. On jauge le grain du bitume, tantôt lisse comme une couleuvre, tantôt râpeux comme la langue d'un chat. La bicyclette cette sensuelle n'est cruelle qu'aux forçats.

Il est préférable de rouler droit mais l'esprit, lui, zigzague en vol de papillon. On pédale au sentiment. On s'é gare, on s'égaie. La bicyclette est une machine à remonter le temps qui nous balade à sa guise. Elle ramène à l'enfance, à l'émotion de la première liberté conquise sur le monde adulte: à vélo on s'échappe... en tirant sur une chaîne. Vélo vole. Vélo des champs, vélo des villes, jamais derrière la vitre qui embue l'image et coupe le son. Le cycliste est dans le film. Il capte les choses de la vie, des

aussi le premier signe de l'automne avec ce marron qui tombe sans crier gare sur ta cape de pluie un matin d'octobre. Tours et détours, Paris ou province, la même vérité triomphe au finish: le vélo est harmonie et orchestre pour homme seul. Instrument à vent, oyez la forge des poumons. Instrument à corde, voyez la tension des muscles. La percussion percute, le cœur fait boum! Mais attention, de la souplesse avant toute chose. En contorsion-

bribes de conversation, des bouts de chanson qu'il emporte avec lui et fredonne jusqu'à la prochaine montée. Il n'est pas dans le vent, il est le vent. Il ne fait pas la flèche, il est la flèche, mais alors gare aux pneumatiques qui se méfient du piquant. Piquez seulement un sprint pour le plaisir d'entendre crisser le caoutchouc gonflé à bloc. Ça fait zip comme dans une chanson de Gainsbourg. Et le tour de vélo devient tour de magie. ■

