

# Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est



## LE PERREUX SUR MARNE



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

**Bulletin de juin 2012**

**Numéro 42**



Chers amis cyclos,

Où en sont Jacques et Jean-Paul sur Pékin-Paris-Londres ? 4000 km parcourus (reste 10000 km seulement), 30000 m de dénivelé, et toujours en Chine ... Après la poussière de charbon, celle du lœss ... des journées entières à plus de 3000 m d'altitude ... Continuez à la suivre sur [www.ffct.com](http://www.ffct.com) !

A côté de ça, nos sorties pourraient paraître bien modestes. Mais les challenges et le plaisir de rouler sont sans cesse renouvelés.

Je suis par contre déçu de la faible participation aux 2 jours (13). Déçu aussi du nombre trop faible d'entre vous qui font un article, même petit, pour le bulletin. Si vous n'osez pas, c'est dommage pour nous tous ...

Soyez prudents en toutes circonstances. Prenez soin de vous car rien ne justifie de rentrer blessé d'une sortie. Il me semble qu'il y a d'ailleurs un certain relâchement pour les feux rouges : Les dernières contraventions sont maintenant anciennes ...

Vive la pleine saison du vélo !

Amicalement,  
Bonne route !

Michel GROUSSET

## PARCOURS DU 2 JUIN au 30 SEPTEMBRE 2012



### **SORTIES HEBDOMADAIRES**

- ♥ Tous les dimanches matin, départ des bords de Marne depuis le 47 quai d'Argonne, à l'intersection de la rue du Canal et de la rue de l'Embarcadère, 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 depuis le 47 quai d'Argonne, à l'intersection de la rue du Canal et de la rue de l'Embarcadère, Le Perreux sur Marne. Parcours défini sur place.

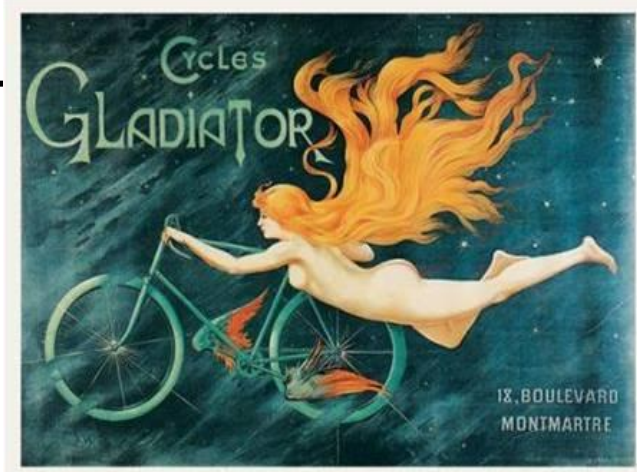
Sur le site internet <http://acbe.ffct.org>, onglet **Calendrier**, vous trouverez les circuits des sorties amicales, le trajet et la distance pour vous rendre au départ de chacun des rallyes du programme.

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.

- ♥ **Le programme des sorties s'est enrichi d'une proposition VTT.**  
**Pour toute autre suggestion vous pouvez appeler Sylvain ☎ 06 70 46 22 61**

❖ **Concernant les retours Claye-Souilly – le Perreux, nous préconisons, par sécurité, le passage par Annet, Montgé-la-Tour, Villevaudé, Pomponne, Vaires, Chelles, Le Perreux, ce retour rallonge le parcours de 8 km et reste à l'appréciation de chacun.**

- ✓ 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 pour une sortie inoubliable !
- ✓ Contactez nous, par mail : [acbe@ffct.org](mailto:acbe@ffct.org) ou par téléphone Michel GROUSSET ou Joël MÉGARD, nous relaierons l'information !



## JUIN 2012

### VENDREDI 1er JUIN

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

### SAMEDI 2 JUIN et DIMANCHE 3 JUIN

Les 2 jours ACBE, Départ 6h30 du Quai d'Argonne en voiture pour rejoindre Forges, 77, près de Montereau, (sortie 17 sur autoroute A5). Départ à vélo à 7h30.

Environ 350 km sur les 2 jours. Nuit du samedi à l'Hôtel Campanile de Troyes Sud (Buchères).

Retour groupé dimanche après-midi après le repas (lieu à confirmer) où certains peuvent nous rejoindre (se garer aussi à Champeaux ou s'assurer d'une place libre pour le retour) !



### SAMEDI 2 JUIN

Be – La Chouffe Classique. Centre Sportif, cour de L'Abbaye 6660 Houffalize (Lux). Accueil à partir de 7h30 pour 76, 108 ou 165 km.

[http://sport.be.msn.com/cycling/fr/kalender/cyclo/info.html?calendarevent\\_id=15272&event\\_id=15225](http://sport.be.msn.com/cycling/fr/kalender/cyclo/info.html?calendarevent_id=15272&event_id=15225)

### DIMANCHE 3 JUIN

Sortie amicale. Départ à 7H30

Le Perreux, Noisy Le Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, Villeneuve-le-Comte, Neufmoutiers, Beaumarchais, Chapelles Bourbon, La Houssaye, Crèvecoeur, Marles-en-Brie (Par Le Clos-Touret), **Fontenay-Trésigny**, Dir. Chaumes, 2eme Gauche, Château-du-Vivier, Châtres, Neufmoutiers, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux, (env. 102 km).

*Boucle facultative de 8 km* : Château-du-Viviers, Ecoublay, Forest, Ozouer-le-Voulgis, Courquetaine, Villepatour, Villé, Favières, (env. 112 km).

94. Randonnées Campinoises. Rdv à partir de 7H00, Stade René Rousseau, rue Jules Ferry, 94500 Champigny-sur-Marne, pour 55, 90, 130 km.

### SAMEDI 9 JUIN

Journée ACBE. Pour environ 150 km avec repas le midi à **Mary-sur-Marne** (journée reportée au 16 juin si météo incertaine)

70 - Les 3 Ballons, (cyclo sportive), départ 7h, place du Général de Gaulle, 70290 Champagny, pour 104 ou 205 km.

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

### DIMANCHE 10 JUIN

Sortie amicale. Départ à 7H30.

Le Perreux, Chelles, Vaires, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Saint-Mesmes, Nantouillet, Saint-Mard, Longperrier, Dammartin-en-Goële, Othis, Vers-sur-Launette, **Ermenonville**, Mortefontaine, Plailly, Saint-Witz, Vémars, Moussy-le-Neuf, Moussy-le-Vieux, Villeneuve-sous-Dammartin, Thieux, Nantouillet, Saint-Mesmes, Messy, Claye-Souilly, Annet, Montgé-la-Tour, Villevaudé, Pomponne, Vaires, Chelles, Le Perreux, (env. 112 km).

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

59 – Paris – Roubaix, cyclo, accueil à partir de 5h marché couvert de Bohain-en-Vermandois, pour 120 ou 210 km.

[http://www.vc-roubaix-cyclo.fr/site/index.php?option=com\\_content&view=article&id=128&Itemid=13](http://www.vc-roubaix-cyclo.fr/site/index.php?option=com_content&view=article&id=128&Itemid=13)

ACBE 102B



ACBE 104B



## JEUDI 14 JUIN

**73 - 6 jours en Maurienne**, séjour organisé entre ACBEistes, du 14 au 19 juin 2012, parcours définis sur place, 73300 **Saint Jean de Maurienne**.

## DIMANCHE 17 JUIN

Sortie amicale. Départ à 7H30.

Le Perreux, Noisy- le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, Les Lycéens, Beaumarchais, Les Chapelles-Bourbon, La Houssaye, Crèvecoeur, Morcerf, Direction Farmoutiers 2eme gauche, Courbon, Hautefeuille, **Farmoutiers**, La Celle-en-Haut, Guérard, Montbrieux, Le Grand-Lud, Monthérand, Tigeaux, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux, (env. 107 km)

**ACBE 107A**

## DU VENDREDI 22 AU DIMANCHE 24 JUIN

**58 - L'Etoile Morvandelle**, accueil base nautique de l'étang de **Baye**, préinscription obligatoire : circuits fléchés de trois jours ( 140 km chaque jour), comprenant l'hébergement et la restauration.

## SAMEDI 23 JUIN

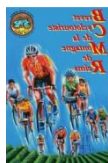
**75 - Le 2 cents Bellevillois**, accueil de 7h à 8h, **La Cipale** Vélodrome Jacques Anquetil Avenue de Gravelle 75012 Paris

## DIMANCHE 24 JUIN

Sortie amicale. Départ à 7H30.

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Nantouillet, Saint-Mard, Dammartin-en-Goële, Othis, Ver-sur-Launette, Ermenonville, Mortefontaine, **Plailly**, Saint-Witz, Vémars, Moussy-le-Neuf, Moussy-le-Vieux, Villeneuve-Sous-Dammartin, Thieux, Nantouillet, Messy, Charny, Fresnes, Annet, Thorigny, Vaires, Chelles, Le Perreux, (env. 111 km)  
*Boucle facultative de 23 km*. Ermenonville, Fontaine-Chaalis, Borest, Pont-l'évêque, Senlis, Pontarmé, Thiers-sur-Thève, Mortefontaine, Plailly, (env. 132 km)

**ACBE 111A**



**51 - La Montagne de Reims**, accueil à partir de 6h, gymnase Géo André, avenue François Mauriac (Croix-Rouge) - 51100 - **Reims**  
<http://www.cycloclubremois.fr>



## DU LUNDI 25 JUIN AU DIMANCHE 1<sup>er</sup> JUILLET

L'Euro P'N'. Porto (Portugal) Gijón (Espagne) <http://europn.free.fr>

## SAMEDI 30 JUIN



**04 - Défi des fondus de l'Ubaye**, 04400 **Barcelonnette**. 4 choix de parcours avec montées de 1 à 7 cols pour 66, 199 ou 336 km. Votre inscription apportera un soutien moral aux enfants atteints de la mucoviscidose et une participation financière à la lutte contre cette maladie.

## JUILLET 2012

### DIMANCHE 1<sup>er</sup> JUILLET

Sortie amicale. Départ à 7H30.

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Férolles-Atilly, Chevry-Cossigny, Grisy-Suisnes, Soignolles, Direction Solers à Droite, Bardeau, *Champdeuil, Crisenoy, Fouju, Blandy-les-Tours, Champeaux, Andrezel, Verneuil-l'Etang*, Chaumes, Châtre, Villé, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux, (env.118 km)

**ACBE 118A**

**77 – Randonnée des vacances** Accueil à partir de 6h30, salle Jean Effel allée Pascal Dulphy, 77420 Champs-sur-Marne, pour 55, 85 ou 120 km.

### SAMEDI 7 JUILLET



**93 – Pantin-Joigny.** Accueil à partir de 6h30, gymnase Maurice Baquet, 6-8 rue Honoré d'Estienne d'Orves, 93500 Pantin, 200 km.

### DIMANCHE 8 JUILLET

Sortie amicale. Départ à 7h30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, Villeneuve-le-Comte, Neufmoutiers, Beaumarchais, Les Chapelles-Bourbon (passer dans le village), La Houssaye, Crèvecœur, Marles (par le clos-Touret), **Fontenay-Trésigny**, Direction Chaumes, 2ème route à droite, Château du Vivier (retourner à droite et à gauche), Châtres, Villé, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux, (env. 104 km).

**ACBE 102B**

*Boucle facultative de 8 km* à partir de Château-du-Vivier, Ecoublay, Forest, Ozouer-le-Voulangis, Courquetaine, Villepatour, Villé, (env.112km).



**73 – Etape du Tour, acte 1, Albertville – La Toussuire.**

140 km <http://www.letapedutour.com/ET1/fr/homepage.html>

### SAMEDI 14 JUILLET

Sortie amicale. Départ à 7h30

Le Perreux, Neuilly-sur-Marne, Gagny, Clichy-sous-Bois, Courtry, Villeparisis, Mitry-Mory, Campans, Thieux, Villeneuve-sous-Dammartin, Le Mesnil-Amelot, Mauregard, **Vémars**, Plailly, Othis, Dammartin-en-Goële, Saint-Mard, Juilly, Nantouillet, Saint-Mesmes, Messy, Claye-Souilly, Annet, Montgé-la-Tour, Villevaudé, Pomponne, Vaires, Chelles, Le Perreux, (env. 113 km).

**ACBE 95A**



**64 – Etape du Tour, acte 2, Pau – Bagnères-de-Luchon,**

200 km <http://www.letapedutour.com/ET2/fr/homepage.html>

### DIMANCHE 15 JUILLET

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).

**ACBE 101A**

*Boucle facultative de 15km* à partir de Courtry par Hautefeuille, Les Bordes, Obélisque et Touquin soit 116 km.



## DIMANCHE 22 JUILLET

**ACBE 104F**

**Sortie amicale.** Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Charny, Villeroy, Mémorial Charles Péguy, Chauconin-Neufmoutiers, Penchard, Chambry, Varredes, Trilport, Brinches, Villemareuil, Vaucourtois, Coulommes, Quincy-Voisins, Condé-Sainte-Libiaire, Montry, Esbly, Lesches, Jablines, Annet, Montjay-la-Tour, Villevaudé, Vaires, Chelles, Le Perreux, (env. 104 km)

## DIMANCHE 29 JUILLET

**ACBE 108A**

**Sortie amicale.** Départ à 7H30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, La Sablonnière, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Serbonne, La Chapelle-sous-Crécy, Mongrolle, Maisoncelles-en-Brie, Tresmes, Faremoutiers, Mortcerf, Crèvecœur, La Houssaye, Les Chapelles-Bourbon, Neufmoutiers, Favières, La Sablonnière, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux, (env. 108 km)

## AOUT 2012

### DIMANCHE 5 AOUT

**ACBE 112A**

**Sortie amicale.** Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Saint-Mesmes, Nantouillet, Juilly, Montgé-en-Goële, Saint-Soupplets, Fortry, Douy-la-Ramée, Acy-en-Multien, Vincy-Manœuvre, Manœuvre, Etrépilly, D401/D38, Barcy, Monthyon, Iverny, Villeroy, Charny, Fresnes, Annet, Villevaudé, Vaires, Chelles, Le Perreux, (env. 112 km)

### DU DIMANCHE 5 AU DIMANCHE 12 AOUT



**79 - 74e Semaine fédérale internationale de cyclotourisme**, le plus grand rassemblement de cyclotouristes d'Europe à 79180 Niort-Chauray

### DIMANCHE 12 AOUT

**ACBE 99A**

**Sortie amicale.** Départ à 7H30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Rentilly, Guermantes, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Serbonne, La Chapelle-sous-Crécy, Mongrolle, Roise, Maisoncelles, La Maison-Haute, Sancy-les-Meaux, Coulommes, Quincy-Voisins, Condé-Sainte-Libiaire, Montry, Magny-le-Hongre, Bailly-Romainvilliers, Serris, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux, (env. 99 km)

### MERCREDI 15 AOUT

**ACBE 98A**

**Sortie amicale.** Départ à 7H30

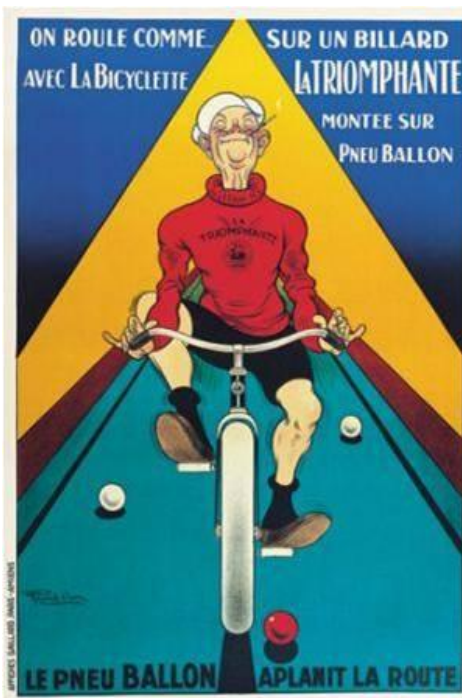
Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Villeneuve-Saint-Denis, Villeneuve-le-Comte, L'Hermitage, Coutevroult, Saint-Germain-sur-Morin, Couilly-Pont-aux-Dames, Quincy-Voisins, Coulommes, Sancy-les-Meaux, Maisoncelles, Crécy-la-Chapelle, Serbonne, Tigeaux, Villeneuve-le-Comte, Villeneuve-Saint-Denis, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux, (env. 98 km)

## DIMANCHE 19 AOÛT

ACBE 104A

**Sortie amicale.** Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Pomponne, Thorigny, Carnetin, Annet, Jablines, Lesches, Trilbardou, Direction Iverny D27/D129, Chauconin-Neufmoutiers, Penchard, Chambry, D140/D38/D405, D405A/D17A, Trilport, Fublaines, Saint-Fiacre, Magny-Saint-Loup, Quincy-Voisins, Condé-Sainte-Libiaire, Saint-Germain-sur-Morin, Montry, Magny-le-Hongre, Bailly-Romainvilliers, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, (env.104 km).



## MARDI 21 AOÛT



**Escorte des participants au Pékin-Paris-Londres entre Provins et Paris.** Nous prendrons le train le matin de bonne heure pour Provins, de façon à être au départ à 9h et effectuer le retour avec eux (105 km).

## DIMANCHE 26 AOÛT

ACBE 115A

**Sortie amicale.** Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Serbonne, La Chapelle-sous-Crécy, Mongrolle, Roise, Maisoncelles-en-Brie, D228 Dir. Corbeville, Giremoutiers, Mouroux, Entrée Pommeuse à G., Pommeuse, Le Bisset, Le Poncet, Faremoutiers, Mortcerf, Crèvecœur, La Houssaye, Les Chapelles-Bourdon, Tournan, Gretz-Armainvilliers, Ozoir-la-Ferrière, Roissy-en-Brie, Emerainville, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux

## SEPTEMBRE 2012

## DIMANCHE 2 SEPTEMBRE

ACBE 95A

**Sortie amicale.** Départ à 8H

Le Perreux, Neuilly-sur-Marne, Gagny, Clichy-sous-Bois, Courtry, Villeparisis, Mitry-Mory, Campans, Thieux, Villeneuve-sous-Dammartin, Le Mesnil-Amelot, Mauregard, Vémars, Plailly, Othis, Dammartin-en-Goële, Saint-Mard, Juilly, Nantouillet, Saint-Mesmes, Messy, Claye-Souilly, Annet, Montgé-la-Tour, Villevaudé, Pomponne, Vaires, Chelles, Le Perreux, (env. 113 km).

## SAMEDI 8 SEPTEMBRE



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

**Carrefour des associations** au Centre Des Bords de Marne du Perreux, 2, rue de la prairie. Comme chaque année l'ACBE y installera son stand.

## DIMANCHE 9 SEPTEMBRE

ACBE 98A

### Sortie amicale. Départ à 8H

Le Perreux, Chelles, Vaires, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Coutevroult par L'Hermitage, S<sup>t</sup> Germain s/Morin, Couilly Pont-aux-Dames, Quincy-Voisins, Coulommès, Sancy-les-Meaux, Maisoncelles-en-Brie, à droite retour sur D21, Mongrolle, Crécy-la-Chapelle, Serbonne, Tigeaux par la forêt, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Chelles, Le Perreux, (env. 100 km).

**93 – Randonnée de la fête**, Accueil stade J-C Boutier, place du marché couvert, 93460 **Gournay-sur-Marne**, départs de 6h30 à 9h00 pour 80 ou 110 km

**21 – Randonnée des grands crus de Bourgogne**, accueil complexe sportif du grand Dijon, 24 rue François Mitterrand, 21850 Saint Apollinaire pour 95, 125 ou 150 km.

**92 – Honfleur-Levallois Audax**, accueil de 5h45 à 6h.

## SAMEDI 15 SEPTEMBRE

**78 – Versailles – Chambord**, accueil de 7h à 8h avenue de Paris, face au château de Versailles, 78000 **Versailles** pour 210 km.

« **Nous proposons de participer nombreux à cette sortie.** C'est un beau parcours de 210 km sans difficulté particulière.

L'inscription avec repas coûte 15€ et le retour en car jusqu'à Versailles coûte 35 € (via l'organisateur). Sur ce total de 50 €, l'ACBE prendra 25 € à sa charge.

Pour pouvoir réserver le retour en car auprès de l'organisateur, votre chèque d'inscription de 25 € (ordre ACBE) doit être envoyé à **Pascal Stievenart avant le 31 juillet.** »



## DIMANCHE 16 SEPTEMBRE

### 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 ).

ACBE 94A

### 75 – Toutes à Paris. La randonnée de Paris

Le plus grand rassemblement de femmes à vélo aura lieu le 16 septembre 2012 à Paris. Elles seront parties depuis le 6 septembre, rejoignez les depuis le village d'accueil pour les accompagner jusqu'au point de rassemblement.



## DIMANCHE 23 SEPTEMBRE

### Sortie amicale. Départ à 8H00

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, saint-Mesmes, Nantouillet, Thieux, Villeneuve-sous-Dammartin, Moussy-le-Vieux, Moussy-le-Neuf, Beaumarchais, Othis, Dammartin-en-Goële, Saint-Mard, Montgé-en-Goële, Juilly, Nantouillet, Claye-Souilly, Annet, Montgé-la-Tour, Villevaudé, Pomponne, Vaires, Chelles, Le Perreux, (env. 98 km).

ACBE 90D

**93 – Randonnée Gabinienne**, accueil à partir de 7H30, stade Jean Bouin, 93220 **Gagny** pour 45 ou 85 km



## SAMEDI 29 SEPTEMBRE

**78 – De selle en selle**, accueil à partir de 7H30, hippodrome de Maisons-Laffitte, 78600 **Maisons-Laffitte**, pour 150 km

## DIMANCHE 30 SEPTEMBRE

**Sortie amicale.** Départ à 8H

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Collégien, Jossigny, La Sablonnière, Favières, Tournan, La Houssaye, Crèvecœur, **Mortcerf**, Dammartin-sous-Tigeaux, Tigeaux, Villeneuve-le-Comte, Villeneuve-Saint-Denis, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux, (env. 92 km)

**ACBE 92A**



**95 – Randonnée des Peintres**, accueil à partir de 7H, école Vavasseur rue des Ponceaux, 95430 **Auvers-sur-Oise** pour 90 ou 120 km.



### N'OUBLIEZ PAS !

- Tous les premiers vendredis de chaque mois (sauf juillet et août), réunion club ouverte à tous, à 20h45, *salle Charles de Gaulle, 75 avenue Ledru-Rollin, Le Perreux-sur-Marne.*
- Samedi 2 et Dimanche 3 juin : **Les 2 jours ACBE**,
- Jeudi 21 août : accueil des participants au PPL,
- Dimanche 16 septembre : Toutes à Paris

## SORTIES AMICALES

DATE	HEURE DEPART	N° PARCOURS
Dimanche 3 juin	7h30	ACBE 102B
Dimanche 10 juin	7h30	ACBE 104B
Dimanche 17 Juin	7h30	ACBE 107A
Dimanche 24 juin	7h30	ACBE 111A
Dimanche 1 <sup>er</sup> juillet	7h30	ACBE 118A
Dimanche 8 juillet	7h30	ACBE 102B
Samedi 14 juillet	7h30	ACBE 95A
Dimanche 15 juillet	7h30	ACBE 101A
Dimanche 22 juillet	7h30	ACBE 104F
Dimanche 29 juillet	7h30	ACBE 108A
Dimanche 5 août	7h30	ACBE 112A
Dimanche 12 août	7h30	ACBE 99A
Mercredi 15 août	7h30	ACBE 98A
Dimanche 19 août	7h30	ACBE 104A
Dimanche 26 août	7h30	ACBE 115A
Dimanche 2 septembre	8h00	ACBE 95A
Dimanche 9 septembre	8h00	ACBE 98A
Dimanche 16 septembre	8h00	ACBE 94A
Dimanche 23 septembre	8h00	ACBE 90D
Dimanche 30 septembre	8h00	ACBE 92A

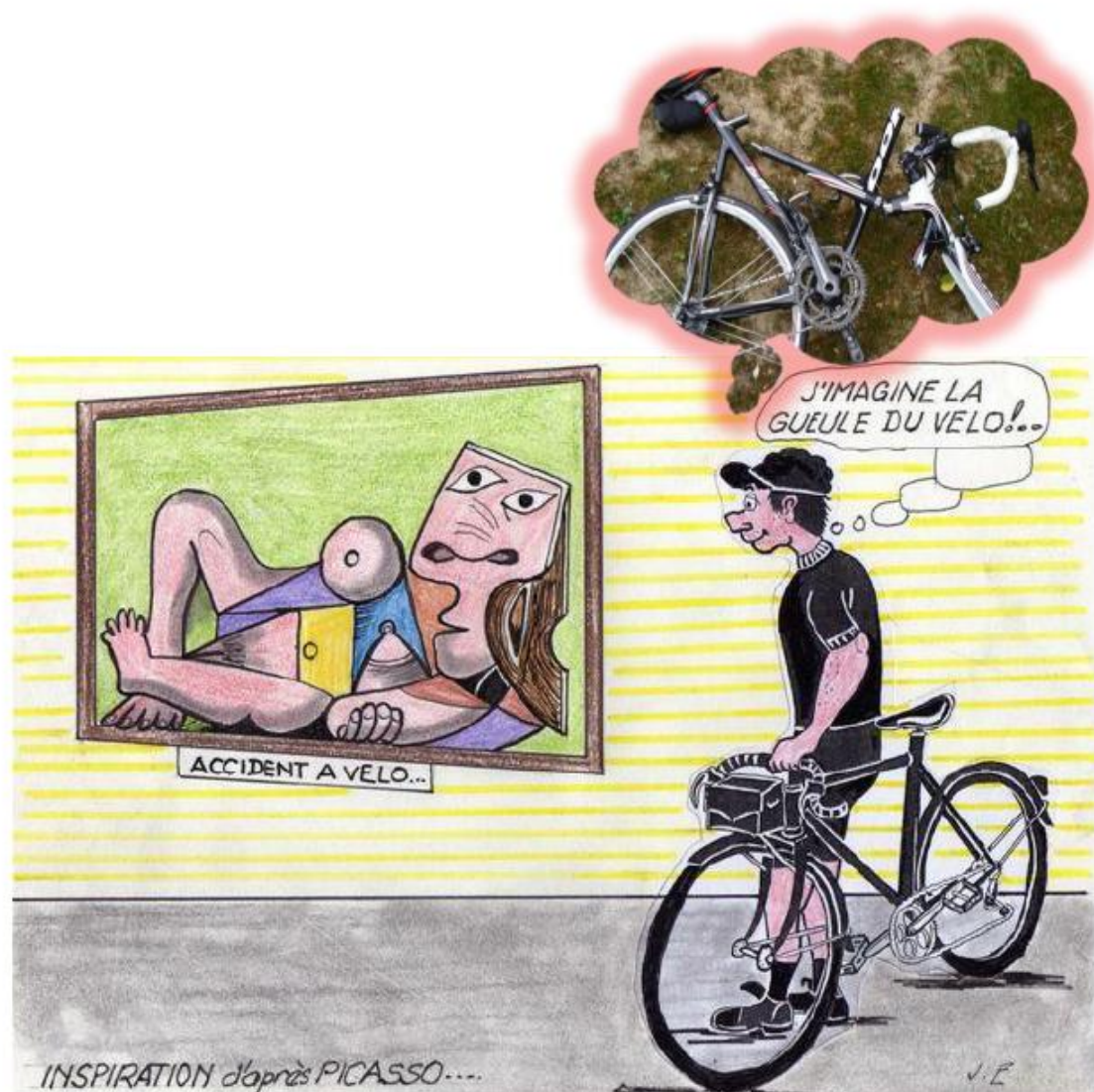
## **Proposition de parcours « choisis » pour 2012**

- Sélection faite par quelques ACBEistes -

- ❖ La Chouffe Classic Belgique 02 juin 2012 ( 165 Km)  
[http://sport.be.msn.com/cycling/fr/nieuws/article.html?Article\\_ID=517384#](http://sport.be.msn.com/cycling/fr/nieuws/article.html?Article_ID=517384#)
- ❖ Les 3 Ballons Champagne 09 juin 2012 ( 205 Km)  
<http://www.sportcommunication.info/web2010/epreuve2.php?langue=1&trophee=54>
- ❖ 6 jours en Maurienne - Saint Jean de Maurienne du 14 au 19 juin 2012
- ✓ DFU (Défi des Fondus de l'Ubaye) 30 juin 2012, 330 km en moins de 24h  
[http://fondubaye.free.fr/index.php?option=com\\_content&task=view&id=24&Itemid=33](http://fondubaye.free.fr/index.php?option=com_content&task=view&id=24&Itemid=33)

### **Pour plus d'informations :**

- ❖ Christian Nello [christian.nello@neuf.fr](mailto:christian.nello@neuf.fr)
- ❖ Jean-François Seynave [jeanfrancois.seynave@sfr.fr](mailto:jeanfrancois.seynave@sfr.fr)
- ✓ Sylvain Le Douaron [christine.le\\_douaron@bbox.fr](mailto:christine.le_douaron@bbox.fr)
- ✓ Lionel Drochon [lionel.drochon@free.fr](mailto:lionel.drochon@free.fr)



## A propos des.... réunions mensuelles



Elles sont toujours très sympas, très conviviales, bien présidées (ce n'est pas un coup de brosse à reluire). Hélas, nous sommes de moins en moins nombreux à y assister.

Lors de la dernière, nous étions onze, alors que nous comptabilisons, 120 membres.

Quelques uns d'entre nous ont des obligations professionnelles, et leur absence est légitime. D'autres ont des problèmes de santé, ils sont évidemment tout excusés. Mais les autres....

Il y a quelques temps, dans ce bulletin, j'avais poussé un coup de gueule sur l'indifférence de certains. Ca n'a servi à rien !

Les réunions sont un point de rencontre qui permet à tout le monde de se retrouver, de parler, de ses sorties, de ses envies, de ses projets. C'est le lieu où nous prenons le temps de bavarder, de plaisanter. C'est le lieu où nous pouvons éventuellement manifester notre mécontentement sur certains points, en discuter calmement sans acrimonie, pour trouver des solutions, au lieu de le faire en catimini, au cours de certaines sorties, ce qui ne résout rien.

Bref, faire partie d'un club, c'est contribuer à la vie de ce club et la participation à une réunion une fois par mois, est le moindre des devoirs.

Je pense que le membre d'une association ne doit pas être seulement un consommateur. Il doit participer au bon fonctionnement de la structure, selon ses disponibilités, et les réunions en sont un élément.

Mais on n'est pas obligé d'être d'accord !

Enfin, bon....bonne route quand même !

Jacques (le trésorier)

**Programme PPL 2012**  
**Accueil des participants le 21 août**

**Pékin** PARIS **Londres**

PPL, c'est Pékin-Paris-Londres ! Et le mardi 21 août, c'est l'étape Provins-Paris sur laquelle nous nous proposons d'accompagner nos valeureux collègues !

Alors voilà le programme :

- 5h59 – 6h18 RER Val de Fontenay -> Magenta
- 6h18 – 6h45 Magenta – Gare de l'Est  
(On peut faire ces 2 étapes en groupe, en prenant les billets à l'avance, ou rendez-vous à la convenance de chacun sur le quai de la Gare de l'Est)
- 6h46 – 8h10 Train Gare de l'Est – Provins
- 8h10 Retrouvailles au point de départ du jour à Provins
- 9h00 – 15h30 Etape Provins – Paris Bd Kellermann – 105 km  
(prévoir son repas ou l'acheter en route)
- A préciser Dispersion et retour



Les idées pour que cette étape soit festive sont les bienvenues. A ce jour, j'imagine d'acheter des décorations de fêtes « Nouvel an chinois » à porter sur nous (chapeau chinois, lampion, lanterne et autres), sans oublier de prévoir quelques sonnettes et pouët-pouët divers...



On listera les participants cet été pour prévoir tout ça. Mais n'hésitez à faire des suggestions dès maintenant !

Michel Grousset



# Toutes à Paris

**15 et 16  
Septembre  
2012**

# ACBE

TAP 2012, c'est le **plus grand rassemblement de femmes cyclotouristes**, licenciées ou non. Elles seront plus de 2500 à Paris le dimanche 16 septembre !

Cela demande une grosse organisation logistique. Comme de nombreux autres clubs d'Ile-de-France nous participerons à l'accueil d'un groupe à son arrivée en région parisienne.

Avec le club de Bry, nous avons pour **première mission** d'aller chercher, le samedi 15 septembre vers Melun, 34 cyclotes qui viennent du Jura à vélo. Il faut ensuite les accompagner jusqu'à leur hôtel à Saint-Maurice (Elles passent la nuit précédente à Fontainebleau).

En attendant que le CoDep 94 me mette en contact avec elles, le rendez-vous est prévu pour l'instant à Chartrettes (15km de Fontainebleau et 55 km du Perreux) en début d'après-midi ...

Mais on ajustera tout ça pour satisfaire leurs souhaits éventuels, et **pour faire de ce samedi 15 septembre une journée de vélo ACBE sympathique :**

- 8h00 - départ à vélo du Quai d'Argonne
- Circuit le matin (à définir)
- Repas (restau ou pique-nique à définir) avec nos invitées ou avant de les rejoindre (à définir avec elles)
- Retour vers Saint-Maurice puis Le Perreux (Selon notre nombre, on fera peut-être plusieurs groupes pour des questions de sécurité)

**Venez donc nombreux le samedi pour accueillir ces dames !**

Le dimanche 16 septembre, notre **deuxième mission** est de récupérer le groupe à son hôtel de Saint-Maurice (8h00) et de l'**accompagner au point de rassemblement de « Toutes à Paris »** (Place Joffre à confirmer). Nous leur ferons donc parcourir la piste cyclable des bords de Marne puis les quais de la Seine (façon « *sortie ACBE à Paris du début janvier sans les moufles* »).

Vous êtes tous invités à vous joindre au rassemblement à Paris, femmes et hommes (même si les chiffres de participation communiqués concerneront les femmes seulement, dont quelques ACBEistes).

Le programme du 16 septembre figure sur le site internet <http://www.toutesaparis.fr/> : **Gigantesque balade de 7-8 km dans Paris, puis pique-nique géant au village « Toutes à Paris ».**

Alors n'hésitez plus : Réservez vos 15 et 16 septembre !

Je reviendrai vers vous pour plus de détails, et pour compter nos troupes !

Michel Grousset

## L'ACBE est présente sur les BRM : Le 200 de Mours,



## et aussi sur les cyclosporatives : La Jacques Gouin,

Voilà le jour « j » est enfin arrivé ; dimanche 4 mars nous sommes sur la ligne. Au départ Ludo, Lionel, Daniel, Sylvain et moi, nous sommes 748 coureurs, je suis un peu stressé, c'est une première pour Sylvain et moi.

A 9h00 le départ est donné nous mettons nos premiers coups de pédales, on suit le rythme. Ca commence à aller vite ... Ludo et Lionel sont devant, des groupes commencent à se former, je reste avec Sylvain dans un groupe - ça va bien on roule à 38, 40 km/h je m'accroche, il y a du vent, les bénévoles protègent les ronds-points et les carrefours à notre passage, c'est génial. Je suis prudent ; il y en a qui font des écarts, mais je suis bien dans ce groupe, je passe devant pour emmener tout le monde mais personne ne suit, donc je retourne à l'arrière ça ne sert à rien de partir tout seul, il y a de la route à faire, donc gardons des forces. Je passe les bosses sans difficultés mais je redoute la dernière qui est à 20kms de l'arrivée et à 13, 15% !!! Enfin la voilà ... le groupe monte tranquille, je suis arrivé en haut sans problème.

C'est presque fini je repasse devant, personne ne suit, tant pis, je pars tout seul, le vent est favorable, j'en profite. Allez - plus que 10kms, je suis à fond le nez dans le guidon, je roule, je vois l'arrivée, ouf enfin c'est fait. Je rejoins Ludo, j'apprends que Lionel a crevé au 17eme km, puis une deuxième fois, je suis désolé pour lui mais c'est la course.

Donc, résultats des courses :

CLT	Temps	Nom	Prénom	Sexe	Numéro	Catégorie	Club	CLT/CAT
442	03:49:04.74	LERVANT	Ludovic	M	586	C	ACBE	156
464	03:51:41.63	DORE	Jean-Pierre	M	588	C	ACBE	164
505	03:56:06.06	LE DOUARON	Sylvain	M	589	C	ACBE	178
593	04:20:17.31	DROCHON	Lionel	M	587	C	ACBE	212
602	04:26:30.84	THIEUX	Daniel	M	521	D	ACBE	101

Prochaine étape la Vélostar, ... avis aux amateurs,

Jean-Pierre Doré



## On the road again...

1343 km !!! Pour une ou un ACéBéistE, c'est presque banal... du déjà vu !!! Mais partez de Paris vers Berlin... et aux premiers kilomètres, vous entendrez : « Vous allez à Berlin, mais Berlin... Berlin en Allemagne... ??? non ! » et en Allemagne : « von Pariss nach Berliine! ach nein ! »

Vous connaissez le dicton « en Avril ne te découvre pas d'un fil... », et donc me voilà parée !

Encadrée par deux « fêlés » de la petite reine (merci Christian et François !), j'ai quitté Montreuil pour plonger très vite avec bonheur dans des paysages familiers...



### L'Aisne

Mais attention les apparences sont trompeuses : quelques jolies petites côtes m'attendaient ...



ainsi que des trésors...  
de fermes et châteaux !!!



Partout ici l'Histoire est présente....



Et même la dure  
actualité....



...vite oubliée ! Car au petit matin, un spectacle somptueux m'attend - remarquez que le chauffage manque un peu dans la salle ! Les vallonnements des Ardennes me réchaufferont rapidement...



Durant ma petite chevauchée, j'ai souvent entendu : « mais vous voyagez seule ??? »

...euh mais non regardez ! Je ne me sens jamais seule...



sur...



Après Charleville-Mézières...



bonjour la



Et c'est reparti pour les Ardennes, version belge, ce qui, somme toute, ne constitue pas une grande différence pour... mes petits mollets et Maxime Iglinskiy n'a qu'à bien se tenir !! Petit quizz : « qui est le susnommé ? ». Voyons, cherchez un peu... nous sommes au pays de la célèbre « Liège-Bastogne-Liège » et je vous dévoile le nom du vainqueur 2012 !







La frontière allemande : une étonnante percée dans la forêt... et un net changement de décor ...

J'aime ces multiples petits arrêts - clic photo - pour imprimer ces paysages où jolis cours d'eau, forêts et villages se succèdent avec bonheur !



Sur les routes allemandes, je quitte parfois mon allure « diesel » (un petit coucou à nos chers rapides du club qui eux quittent rarement leur allure « tête dans l'guidon ») pour filer sur les routes allemandes qui offrent à ma petite reine un revêtement de rêve !!! et que dire des pistes cyclables... Là nos « Verts » ont tout à apprendre. Regardez à gauche une route, à droite une piste...



Une autre activité que je pratique souvent en roulant est de pousser... la chansonnette !!!  
On ne rit pas, ma douce petite voix a tenu éveillé nombre d'entre vous, messieurs, au cours de nos virées nocturnes !!!  
Et c'est donc avec un bel entrain que j'ai entamé :

« Bien sûr, ce n'est pas la Seine  
Ce n'est pas le bois de Vincennes  
Mais c'est bien joli tout de même

A →



Une étape de 150 km, de longues lignes droites bordées d'arbres avec le vent dans le nez mais ma randonneuse et moi, nous résistons !

J'aime ces « face à face » avec le vent...

Parfois, j'avais droit à une charmante escorte (ouf, je m'abrite un peu...) qui me faisait découvrir d'autres paysages (et quelques kilomètres de plus au compteur....).



Ce matin là au départ de Wolfenbüttel, soleil et gelée blanche mais certains savent se couvrir !



Après quelques kilomètres, un autre monde m'attendait.



Usines et bâtiments abandonnés, routes encore pavées se succèdent... Les villages semblent déserts : c'est le choc...



Sur une petite place, je photographie ce sentiment de désolation. Un homme grand et fort s'approche. Il ne parle qu'allemand et russe... Mais rien ne nous arrête : nous échangeons un long moment à l'aide du langage des mains, des yeux et d'un sabir anglo-allemand. Au moment de repartir, je m'approche, le remercie et l'embrasse (ce qui n'est pas du tout dans les habitudes allemandes !) en lui disant « à la française » et joignant l'acte à la parole, il me répond « à la russe ! ». Un grand éclat de rire et c'est reparti !!!



Après la traversée de l'Elbe sur un petit bac, une nuit dans un petit hôtel douillet au bord de l'eau ! Chaque arrêt chez des « amis d'amis » (n'y voyez aucune publicité masquée...) ou en auberge est accompagné d'un accueil chaleureux, de petites ou longues discussions et... d'une bonne bière !



Derniers kilomètres et toujours une immense émotion...  
Une piste cyclable de 30 km m'emmène vers mon but !



Il faut se faufiler dans une foule... de cyclistes. Un vrai régal... de pédaler avec eux tous ! Ils ne savent pas que pour moi, c'est la fin du voyage...



Dernier virage ! Et je me dis :

**« Je voudrais que ça ne s'arrête jamais »...**



Puis un appel, des « bravos », des applaudissements, un comité d'accueil enthousiaste et chaleureux !  
Merci Isabelle, et merci à l'ACBE et à... ma randonneuse !

Marie-Paule

## Lettre 1

Quingchen le 17 mars 2012.

Bonjour à la famille, aux amis, Perreux, aux copains cyclistes Champagne-Ardenne et aux 17 jours déjà que j'ai quitté repos à Qingchen pour vous

Tout d'abord, il faut dire qu'il n'est pas possible d'alimenter mon blog, celui-ci s'arrête à Paris. Ici le fournisseur que j'ai choisi ne fonctionne pas. Allez savoir pourquoi ? Cependant pilotant le « journal de l'expédition », je ne sais si j'aurai eu le temps de l'alimenter ! Le journal mobilise beaucoup de temps et il me faut un peu de temps pour trouver des relais au sein des participants pour assurer la coordination chaque jour. Le Journal de l'expédition est visité entre 6000 et 8000 fois jour.

Alors pour palier à l'absence de blog je vous adresserai un petit billet comme celui-ci, avec des photos.

Si vous êtes lecteur de ce journal sur le site de la FFCT (ffct.org) vous aurez des informations qui vous permettront de suivre ce périple de l'intérieur du peloton. Comme prévu il y a des aléas que nous ne maîtrisons pas toujours, notamment les arrivées tardives, l'absence de connexion internet, les week-ends et jours fériés où la FFCT qui met en ligne nos chroniques est fermée.

Autrement tout se passe bien globalement. La fatigue commence à se faire sentir et bientôt nous attaquerons la montagne pour passer un col à plus de 3 900 m. le 1er mai, point culminant de l'expédition. Pour la fête du travail on aurait pu trouver mieux !

Depuis le départ notre alimentation est purement chinoise et exclusivement avec des baguettes. Heureusement riz et pâtes nous apportent les sucres lents indispensables à recharger les batteries de nos organismes.

La Chine est vraiment un grand chantier. Les villes sont construites avec de grandes avenues et de constructions modernes. Maintenant que nous avons quitté les grands centres industriels de Pékin et du Shanxi, nous traversons des zones agricoles où là binette, la fourche, la pelle, et pioche sont les outils les plus apparents. Certes il y a bien quelques tracteurs, mais si peu au regard des milliers hectares que nous traversons. Que ce soit en plaine ou en montagne de grands travaux publics sont en cours pour construire routes et autoroutes. Il faut désenclaver certaines provinces.

Partout où nous passons la population est accueillante, il est fréquent de se voir offrir à boire, voire même à manger Majoritairement les chinois aiment se faire photographier, ou se faire photographier avec vous. Et tout cela se passe dans la joie et la bonne humeur.

Le kilométrage parcouru n'est pas énorme, il y a les sacoches, les temps d'attentes aux regroupements, et une logistique assez lourde. De plus il serait dommage de ne pas prendre de photos, de ne pas ralentir dans les petites villes et bourgades, de ne pas échanger avec la population qui est toujours en recherche de contacts même si nos échanges se résument à quelques mots, gestes ou dessins sur le calepin. Je remercie les amis et copains qui m'ont adressé des courriels de sympathie et d'encouragement depuis mon départ. Compte tenu du rythme et vous le comprendrez aisément il est difficile de répondre à toutes et à tous. Mais cela fait toujours plaisir, si je le peux je vous répondrai en quelques mots. Au cas où, n'utilisez que mon adresse jpaul.egret@gmail.com

Avec cette lettre quelque peu collective, comme un blog, il y a quelque chose d'un peu impersonnel, mais il est vrai que je ne peux écrire à chacune et chacun. En ce jour de repos, il a fallu ce matin passer 2 heures pour entretenir le vélo qui était bien sale, faire sa lessive, déjeuner, finaliser le journal du jour de repos, vous écrire et à 16h45 j'ai un comité de rédaction. J'enchaîne avec une projection et commentaires sur la Chine réalisé par un camarade, moi j'ai planché sur la Bulgarie, j'ai le temps pour finaliser mon diaporama commencé en France.

Pratiquement tous les jours c'est départ à 7 heures le matin, ce qui veut dire lever à 5H30. Jusqu'à présent par bonheur la pluie nous a épargnés, mais les départs sont frisquets, le soleil se lève en fin de matinée et souvent avec le vent de face, certains racontent dans le peloton que le vent de face « on l'aura jusqu'à Paris » !

Aujourd'hui nous sommes à 1300m d'altitude et chaque jour nous progresserons de 200m environ, ce qui ne veut pas dire que la dénivelée est de 200m si vous voyez ce que je veux dire ! Mais je vous raconterai la suite à mon prochain courriel.

Bien à vous et avec mes amitiés.

*Jean-Paul*

NB. L'ami Jacques Nicol me dit de transmettre aux copains ses amitiés.



aux copains du club ACBE du canton de Genève et ceux de autres,.....

Pékin. Je profite de ce jour de adresser ces quelques mots.



## Lettre 2

Quingchen le 18 avril 2012.

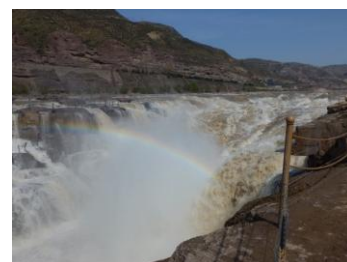
Bonjour à la famille, aux amis, aux copains du club ACBE du Perreux, aux copains cyclistes du canton de Genève et ceux de Champagne-Ardenne et aux autres,....

La date n'a pas changé avec mon précédent courriel. Mais j'avais présélectionné à cette même date quelques photos à votre attention, que j'ai le plaisir de vous offrir.

Très souvent dans les grandes villes il y a des clubs vélos, et c'est chaleureusement qu'ils nous accompagnent dans des villes souvent tentaculaires, ou il serait difficile de s'y retrouver seul. C'est aussi l'occasion de prendre des photos de groupe, des photos avec des cyclos qui souhaitent garder un souvenir de cette rencontre. A Huozhou, nous avons visité un palais d'un haut-dignitaire de province qui s'était fait construire une petite réplique de la Cité interdite de Pékin. J'ai été attiré par le mobilier, les peintures,...



A Lin Fen, ville moderne, grandes avenues, en bordure d'un fleuve avec des kilomètres de promenades arborisées, pelouses, massifs de fleurs en préparation (ici c'est la fin de l'hiver),... J'ai visité « La Tour du Monde », accompagné par des cyclos du cru, cette tour se veut plus haute que l'Arc de Triomphe.



Plus tard nous avons longé le fleuve jaune, et suis arrêté à des chutes impressionnantes, par bonheur un arc en ciel se formé dans le nuage d'eau provoqué par les tourbillons.

Au champ on travaille à la binette, le bœuf tire une charrue rudimentaire. Les méthodes et techniques agricoles sont fonction du sol et de la topologie des lieux. On ne saurait réduire l'agriculture à ces deux seules représentations. Mais il s'agit d'images fréquentes.



Aujourd'hui la Chine construit des cités immenses et hautes dans les villes pour loger une population rurale immigrant vers les villes et nouveaux sites industriels. Par curiosité je suis entré dans un magasin de meubles. Il faut de grandes pièces pour entrer le mobilier proposé. Un fauteuil fait au sol un carré de 1m20 sur 1m20.



Plus kitch une chambre d'hôtel visitée par erreur. Vous apprécierez les couleurs mauves et roses. En fait il s'agit d'une chambre nuptiale utilisée par de jeunes mariés.

Je vous souhaite bonne réception de cette galerie de photos. Bien à vous avec mes amitiés.

**Jean-Paul**



## RANDO à MONOCYCLE ... (transmis par Michel Grousset)

*Nathanaël est le fils d'une amie. Il a 21 ans et il est passionné de monocycle. En avril, il a décidé de partir de Saint-Etienne pour rallier Noisy-le-Grand où son amie fait ses études. Il prévoyait une semaine environ : Le monocycle : Ce n'est pas le modèle de cirque, mais un engin « de rando » (ça doit vous faire rire autant que moi ...). 1 roue, 2 pédales et une selle, donc. Pas de roue libre, mais un petit guidon avec 2 cornes et un frein à disque.*

*Voilà ce qu'on trouve sur un forum où il faisait partager son aventure :*



05 Avr 2012

Voilà, j'ai donc testé l'ensemble tente + sac de couchage accroché sous mon T de selle.

Ça se ressent pas trop sur du plat (sauf dans les virages sec), mais j'arrive à un mono à 10Kg, et ça les jambes les sentent un peu (pour l'instant 😊).

J'ai fixé le tout avec des boucles en cuir made-in-maison.

Là j'ai un chargement de deux kilos. Pour monter sur le mono, ça va parce que c'est pas plus large que la selle (sinon je pense que ça serait galère) Le lancement du mono est plus lent.

06 Avr 2012

Me voila parti. 73,65 km : Saint-Etienne – Saint Jodard

Un très bon ami au départ, c'est plaisant. Début avec humidité et trafic du début de journée de l'agglo. Premières cotes faites à froid, dur. Puis je trouve le plat de la plaine du Forez. Petites routes de campagnes. Impec"

Repas pates fromage après 40km. Le soleil se pointe et chauffe !

Je reprends. 1h30 après, l'assise se fait sentir (normal avec un sac de 17kg, je sais c'est trop lourd). l'aprem se passe tranquillement près de la Loire, avec une petite sieste vers 16h.

Fin de journée vers 17h30 en évitant de justesse un orage.

Ce soir, pates fromages entre deux gouttes de pluie. Le champ dans lequel je suis est tranquille. A demain ...

07 Avr 2012

71,57 kms : St Jodard - La Croix Rouge (7 kms au sud de Digoïn)

Pendant la nuit quelques gouttes, ça va. Par contre, je me suis réveillé dans un brouillard très épais, et donc trempé (aussi à cause de la condensation de ma tente).

Aujourd'hui j'ai lutté pour :

- Ranger mes affaires avec des doigts bien trop froid.
- Rouler les premières côtes dans le brouillard.
- Arriver sur Roanne sous la pluie.
- Commencer le canal sous la pluie battante.
- Manger et faire la sieste humidifiée.
- Puis quand le soleil est sorti en début d'aprem, rouler dans le sentier du canal en friche.
- Et en fin d'aprem, n'ayant plus de muscles, contre le vent de face hargneux.

A part ça le canal est un lieu fort sympathique.

09 Avr 2012

Hier j'ai eu des problèmes de connexion. Aujourd'hui, moins.

Donc hier, longue journée. 35,60 km

Je me suis réveillé dans une tente bien plus sèche que la veille. Merci le vent d'avoir bien ventilé tout ça malgré les quelques gouttes de la nuit. Je p'tit déjeune à l'abri que m'offre la tente du vent glacial. Mon genou grince.

Je repars emmitoufflé dans mon k-way, mes gants et ma capuche sous mon casque, luttant au démarrage contre le vent. Je n'arrive pas à me réchauffer, même en roulant.

Après une pause ravitaillement, je n'arrive plus à monter sur mon mono sans assistance, mon genou ne supporte plus les forces que je dois mettre. Ca devient pénible, je dois calculer mes arrêts en fonction de ce qui me permet de repartir ensuite.

Je continue tant bien que mal. J'arrive à Diou par une sympathique voie-verte. Et je me rends compte que je suis à équidistance de Moulins et Décize (~40 km). Je ne sais quoi faire pour libérer mon genou avant qu'il ne réponde plus.

Je décide de continuer sur le canal, d'y trouver un endroit pour casser la croute de midi et réfléchir à la suite.

Pendant cette seconde partie de matinée, je double et me fait doubler pendant mes pauses d'assise, par la même péniche, "Capri". Elle finit par me rattraper à une écluse. Un gars en descend et vient me voir pour discuter mono.

Je lui dis que je suis claqué et que je cherche à prendre un moyen plus rapide que le mono.  
Ainsi, à l'écluse suivante, après le casse croute, ils m'ont proposé d'embarquer avec eux pour quelques biefs.  
J'accepte sans hésitation, je ne me souviens pas être déjà monté sur une péniche. Des gars bien sympas, rigolant, pas pressés par le temps.  
L'aprem se fait en douceur, flottant sur le canal. Il s'avère qu'ils vont aussi en région parisienne ...  
Je suis invité à partager un poulet mijoté aux légumes et épices marocaines, et d'y passer la nuit, au sec, près du poêle à bois. 😊

10 Avr 2012, 11:23

Cette nuit au chaud a été fort appréciable ! Nous étions amarrés à 6 kms au sud de Decize.

La péniche, le canal et la chaleur du poêle me font plus penser aux vacances que quand je suis entrain de pas arriver à monter sur mon mono. Je décide donc de prendre un train à Nevers, et de rouler un peu jusqu'à là-bas. Seulement, quand je me réveille, il pleut encore. Dans ces conditions, je n'ai plus envie de rouler et de me battre. Je vais en finir pour me reposer.

Après un p'tit déj autour de thé et dakatine, on repart vers Decize où ils s'arrêtent pour se ravitailler. Je descends en même temps, je vais chercher la gare. On se sépare devant le supermarché, je les remercie grandement.

J'ai à peine fait 500m qu'un petit vieux s'arrête en voiture à ma hauteur et me demande si j'ai un moment pour le journal du Centre. J'acquiesce. Puis je traverse toute cette petite ville pour arriver à la gare. Je prends mes billets pour Paris avec un changement à Nevers. C'est bien plus simple que le mono. 😊

J'arrive en fin de journée à destination (hier soir donc) rincé par les transports, surtout ceux parisiens. Je roule la dernière rue, histoire de ... 😊

Je suis content d'être arrivé. Frustré de n'avoir pas réussi à rouler plus que ça.

Forgé par cette petite expérience en solo, je peux dire que le début du printemps pour rouler, c'est pas au top (parce que rouler sous la pluie, vous en conviendrez, n'est pas ce qu'il y a de plus palpitant ...).

Le solo, c'est bien, mais je pense que mon projet de voyage (arriver le plus tôt possible), n'est pas le meilleur pour un voyage de longue haleine.

Je referais bien ce canal, mais avec plusieurs potes.

J'ai été chanceux pour la péniche, et cela a été un super moment. J'ai beaucoup appris de la vie sur le canal. C'est tentant.

Merci à tous, pour votre attention, vos encouragements. 😊



# Pensées rayonnantes



« Il est idiot de monter une côte à bicyclette quand il suffit de se retourner pour la descendre » Pierre Dac

« Le vélo est un jeu d'enfant qui dure longtemps » Eric Fottorino

« Si la vieillesse est un naufrage, la bicyclette est certainement l'un des plus surs moyens d'éviter la noyade » Raymond Poulidor

« Il est bon de suivre sa pente, pourvu que ce soit en montant. » André Gide

« A un point donné, une route est la même qu'elle monte ou qu'elle descende. » Héraclite

