

Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est



LE PERREUX SUR MARNE



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

Bulletin de février 2013

Numéro 44



Chères et chers acébéistes,

Ecrire un éditorial... c'est sérieux, une vraie responsabilité !

Et écrire un éditorial pour démarrer une nouvelle année... encore plus difficile !

Acébéistes nous sommes,

alors faut-il nous souhaiter trois longs périple sous les étoiles,

ou encore onze courses folles la tête dans le guidon,

ou encore soixante et une sorties dominicales... (aïe impossible !!!).

Mais si tout cela se multipliait, se démultipliait pour faire

une magnifique année **2013**

Eh oui essayez $3 \times 11 \times 61 = \dots$

Tout cela n'est toujours pas très sérieux...

Pourquoi ne pas nous souhaiter aussi de nouvelles rencontres – cyclotouristiquement parlant – bien sûr !

Ou encore de brefs ou longs, tranquilles ou enflammés échanges... tout en restant dans les roues (car attention si ça papote, la tête du peloton accélère...)

Ou encore des assemblées ou réunions animées et ... arrosées.

Toujours pas très sérieux... mais évidemment « avoir un petit vélo dans la tête », ce n'est pas sérieux !

Mais alors, écrire un éditorial... non ce n'est pas du tout sérieux : c'est juste un très grand bonheur de partager avec vous toutes et tous, un petit moment de lecture.

Bonne année !

Marie-Paule

PARCOURS DU 1^{er} FEVRIER au 31 MAI 2013

SORTIES HEBDOMADAIRES



- ♥ Tous les dimanches matin, départ des bords de Marne proches de la ZAC du Canal, le Perreux sur Marne. Parcours selon le 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.

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

- ✓ 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, Joël MÉGARD ou Gérard DELOMAS, nous relaierons l'information !

FEVRIER 2013

DIMANCHE 3 FEVRIER

Sortie amicale. Départ à 8h30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Saint-Mesmes, Nantouillet, Juilly, Montgé-en-Goële, **Saint-Souplets**, Cuisy, Le Plessis-aux-Bois, Charny, Fresnes, Annet, Montjay-la-Tour, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (Env. 73 km)

ACBE 73B

DIMANCHE 10 FEVRIER

Sortie amicale. Départ à 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)

ACBE 77B

JEUDI 14 FEVRIER

Réunion Club ouverte à tous.

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

DIMANCHE 17 FEVRIER

Sortie amicale. Départ à 8H30.

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

ACBE 78A



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 24 FEVRIER

Sortie amicale. Départ à 8H30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers – Tourner à droite après la jardinerie, **Villeneuve le Comte**, Neufmoutiers, Les Lycéens, Favières, La Sablonnière, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. 73KM).

ACBE 73D

94 – Randonnées Thiaisiennes, Thiais, salle polyvalente, 11 rue du pavé de Grignon, à partir de 7h45 pour 55 ou 90 km

MARS 2013

DIMANCHE 3 MARS

Sortie amicale. Départ 8h30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Montjay-la-Tour, Annet, Fresnes, Précý, Charmentray, Trilbardou, Monument Gallieny, N3 -> Ivorny, Ivorny, Le Plessis-l'évêque, Cuisy, **Saint-Souplets**, Montgé-en-Goële, D9/D27, Juilly, Nantouillet, Saint-Mesmes, Messy, Claye-Souilly, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (env. 82 km).

91 – Fontenay le Comte. **La Jacques Gouin** (Cyclo sportive) <http://www.jacquesgouin.org/>

JEUDI 7 MARS

Réunion Club ouverte à tous.

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

SAMEDI 9 MARS

Sortie amicale ou **Fléchage** Départ à 8H30

Parcours des Boucles de l'Est pour les volontaires qui seront occupés le dimanche (Env. 80 km)

DIMANCHE 10 MARS

94 – Les Boucles de L'Est. Stade Chéron, 62 quai d'Artois, 94170 Le Perreux-sur-Marne de 7h30 à 9h00 pour 50, 80 ou 100 km. *Venez nombreux nous aider à l'organisation*

DIMANCHE 17 MARS

75. Randonnée Bellevilloise souvenir Léon Mourard. Rdv à 8h30 Quai d'Argonne pour une inscription en groupe au 1^{er} ravitaillement 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. B R M 200KM. Salle A. Frank, rue Daniel Mayer, 91160 - LONGJUMEAU, **accueil de 7h00 à 8h00**.
<http://www.ffct.org/oin/manifestation.php?id=100475>

SAMEDI 23 MARS

95. B R M 200KM. Maison des associations, rue de Nointel – 95260 - MOURS,
<http://www.ffct.org/oin/manifestation.php?id=100019>

DIMANCHE 24 MARS

94 – La Plesséenne. Le Plessis-Trévisé Rdv à 8h30 Quai d'Argonne ou pour les grands parcours, Espace Philippe de Dieuleveult, 169 avenue M Berteaux, à partir de 7h pour 50, 80 ou 110 km
Engagement payé par le club

VENDREDI 29 MARS

Flèche Vélocio. Départ au choix des participants. Arrivée à la concentration Pâques en Provence à **Néoules dans le Var (35 km au nord de Toulon)**. 360 km au minimum en 24 heures. Équipe de 3 à 5 randonneurs. Les inscriptions doivent se faire avant le 15 février. Parcours envisagé 450km.

SAMEDI 30 MARS

92 – Boulogne – Châteauneuf-en-Thymerais – Boulogne. Accueil, 11 rue de Clamart 92100 Boulogne, à partir de 6h30 pour 110 ou 220 km.

DIMANCHE 31 MARS

ATTENTION AU CHANGEMENT D'HEURE (A 2 heures du matin il sera 3 heures)

Sortie amicale. Départ à 8H30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Thorigny, Dampmart, Carnetin, Annet, Jablines, Lesches, Trilbardou, Monument Gallieny, N3 -> Ivorny, Ivorny, Cuisy, **Saint-Soupplets**, Montgé-en-Goële, Juilly, Nantouillet, Saint-Mesmes, Messy, Claye-Souilly, Annet ; Montgé-la-Tour, Villevaudé, Vaires, Le Perreux. (Env. 90 km)



ACBE 87A



7 – Randonnée du Merlan, Emerainville, stade Dominique Rocheteau. A partir de 7h pour 50, 90 ou 125 km



AVRIL 2013

LUNDI 1er AVRIL

ACBE 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).



SAMEDI 6 AVRIL

77. B R M 200KM. Stade de la Remise aux Fraises, de l'arche Guédon, 77186 - NOISIEL, accueil de 7h00 à 8h00. <http://www.ffct.org/oin/manifestation.php?id=99187>

DIMANCHE 7 AVRIL

ACBE 83A

Sortie amicale. Départ à 8h00

Le Perreux, Chelles, Thorigny, Dampmart, Carnetin, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Ivorny, Monument Gallieni, Trilbardou, prendre D89 direction Lesches puis à gauche Montigny, Esbly, **Montry**, Bailly Romainvillers, Serris, Jossigny, Vaires, Le Perreux (env. 83km, 525m)

Boucle facultative d'environ 17 km à partir de Montry, Saint Germain-sous-Morin, D8, Villiers-sur-Morin, Crécy-la-Chapelle, Serbonne, Tigeaux, Villeneuve-le-Comte, Jossigny soit 100km.

JEUDI 11 AVRIL

Réunion Club ouverte à tous.

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

SAMEDI 13 AVRIL

Journée ACBE. Pour environ 150 km avec repas le midi à Faremoutiers.

DIMANCHE 14 AVRIL

ACBE 88B

Sortie amicale. Départ à 8H00

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

94 - Randonnée Brévannaise, Limeil-Brévannes, centre sportif Didier Pironi, avenue Descartes, à partir de 7h pour 40, 60, 80 ou 120 km

MERCREDI 17 AVRIL

93 – Randonnée du temps libre, Gournay-sur-Marne. Pont de Gournay, à partir de 7h30 pour 45 ou 80 km.

SAMEDI 20 AVRIL

78 – Villepreux-les Andelys-Villepreux, gymnase Mimoun, avenue du Général de Gaulle. A partir de 6h30 pour 214 km <http://www.ffct.org/oin/manifestation.php?id=101328>

78. B R M 300KM. Place Charles de Gaulle, 78410 Flins-sur-Seine. Accueil de 4h à 5h <http://www.ffct.org/oin/manifestation.php?id=98812>

DIMANCHE 21 AVRIL

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).

77 – Randonnée Breuilloise Ecole Jean Jaurès Brou-sur-Chantereine. A partir de 6h30 pour _à, 113 ou 128 km

SAMEDI 27 AVRIL

91 – Mennecy-Montargis-Mennecy. Parc de Villeroy, à Partir de 6h30 pour 100, 150 ou 200km <http://www.ffct.org/oin/manifestation.php?id=100050>

78 – Plaisir-Chartres-Plaisir. La maison des cyclos, 275 avenue François Mitterrand à partir de 6h30 pour 200 km <http://www.ffct.org/oin/manifestation.php?id=99331>

DIMANCHE 28 AVRIL

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)

77 – Randonnée Chelloise, Chelles, école docteur Roux, 130 rues Cités. A partir de 6h30 pour 50, 85 ou 125 km

ACBE 95A

ACBE 94A





MAI 2013

MERCREDI 1^{er} MAI

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)

91 - La Vélostar (cyclo sportive) Parc des Célestins à Marcoussis Départ 8h30 pour 95 ou 159 km
<http://velostar91.blogspot.fr/>

JEUDI 2 MAI

Réunion Club ouverte à tous.

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

SAMEDI 4 MAI

95 – Frépillon – Gerberoy – Frépillon, Salle des fêtes de Frépillon 95740. Accueil à partir 6h pour 150 ou 200 km.

DIMANCHE 5 MAI

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).

94 – La Mandrionne, Mandres-les-Roses, Mairie, 4, rue du général Leclerc, à partir de 6h30 pour 60, 80 ou 105 km

MERCREDI 8 MAI

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).

89 – Auxerre-Vézelay-Auxerre. Gymnase de la Noue, à partir de 7h00 pour 115 ou 150 km

JEUDI 9 MAI

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).

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

DIMANCHE 12 MAI

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, Ecoubly, Forest, Ozouer-le-Voulgis, Courquetaine, Villepatour, Villé, Favières, (env. 110 km).

ACBE 102B



77 – Rallye des toqués, Villeneuve le Comte, salle polyvalente, à partir de 7h pour 55, 95 ou 125 km Engagement payé par le club

DIMANCHE 19 MAI

Sortie amicale. Départ à 7H30

Le Perreux, Gournay, Champs-sur-Marne, Malnoue, Emerainville, Roissy, Ozoir, Chevry-Cossigny, Grisy-Suisnes, Cordon, Soignolles, Barneau, Champdeuil, Crisenoy, Fouju, **Blandy-les-Tours**, Champeaux, Andrezel, Verneuil-l'Etang, Chaumes, Châtres, Villé, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux.

ACBE 118A

58 – La Look (cyclo sportive) Nevers, départ circuit de Magny-Cours, à partir de 7h30 pour 58, 91 ou 166 km, Arrivée à Nevers.

<http://www.sportcommunication.info/web2010/epreuve2.php?langue=1&trophee=187>

LUNDI 20 MAI

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, Crèvecoeur, La Houssaye, Les Chapelles-Bourdon, Tournan, Gretz-Armainvilliers, Ozoir-la-Ferrière, Roissy-en-Brie, Emerainville, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux

ACBE 115A

DU LUNDI 20 MAI AU JEUDI 23 MAI

Festival de l'Oh. Rand' Ho2013 de la source du Danube à la Marne.

<http://www.ffct.org/oin/manifestation.php?id=103140>

SAMEDI 25 MAI

Be – De ronde 100 Classic ou **le Tour des Flandres** fête son 100^e anniversaire, départ Gand, arrivée Oudenaarde, 324 km <http://ronde100classic.be/>

78 – Paris – Vimoutiers, La route du camembert, Tennis Club, rue de Chevreuse, **78310 Maurepas**, à partir de 6h pour 188 ou 212 km. <http://www.ffct.org/oin/manifestation.php?id=100445>

78. B R M 400KM. Place Charles de Gaulle, 78410 Flins-sur-Seine. Accueil de 15h à 16h
<http://www.ffct.org/oin/manifestation.php?id=98813>

DIMANCHE 26 MAI

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, Crèvecoeur, La Houssaye, Les Chapelles-Bourbon, Neufmoutiers, Favières, La Sablonnière, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux, (env. 108 km)

ACBE 108A

93 - Vélo pour tous, Romainville, Rdv à 7h30 Quai d'Argonne pour une inscription en groupe au 1^{er} ravitaillement, ou stade Baldi, avenue de Stalingrad, à partir de 6h30 pour 50, 80 ou 100 km

Prévisions du prochain calendrier dans le bulletin de juin

SAMEDI 1er et DIMANCHE 2 JUIN

Les 2 jours ACBE, Parcours à définir : environ 350 km sur les 2 jours. Retour groupé dimanche après-midi après le repas où certains peuvent nous rejoindre !

DU MERCREDI 12 AU VENDREDI 21 JUIN

91 – Paris-Hendaye. Limite des engagements : 31 janvier. www.aaoc-wissous.fr

SAMEDI 22 JUIN

78. B R M 600KM. Place Charles de Gaulle, 78410 Flins-sur-Seine. Accueil de 5h30 à 6h30
<http://www.ffct.org/oin/manifestation.php?id=98814>





N'OUBLIEZ PAS !

Cette année les réunions club sont programmées le jeudi, 1^{er} ou 2^{ème} du mois, elles sont ouvertes à tous à 20h45, *salle Charles de Gaulle, 75 avenue Ledru-Rollin, 94170 Le Perreux-sur-Marne.*

- Samedi 9 mars : Fléchage des Boucles de l'Est
- Dimanche 10 mars : Les Boucles de l'Est
- Samedi 13 avril : Journée ACBE
- Samedi 1^{er} et dimanche 2 juin : Les 2 jours ACBE

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

SORTIES AMICALES

DATE	HEURE DEPART	N° PARCOURS
Dimanche 3 février	8h30	73B
Dimanche 10 février	8h30	77B
Dimanche 17 février	8h30	78A
Dimanche 24 février	8h30	73D
Dimanche 3 mars	8h30	82A
Dimanche 31 mars	8h30	87A
Lundi 1 ^{er} avril	8h00	93B
Dimanche 7 avril	8h00	83A
Dimanche 14 avril	8h00	88B
Dimanche 21 avril	8h00	95A
Dimanche 28 avril	8h00	94A
Mercredi 1 ^{er} mai	7h30	107A
Dimanche 5 mai	7h30	104A
Mercredi 8 mai	7h30	104B
Jeudi 9 mai	7h30	101A
Dimanche 12 mai	7h30	102B
Dimanche 19 mai	7h30	118A
Lundi 20 mai	7h30	115A
Dimanche 26 mai	7h30	108A



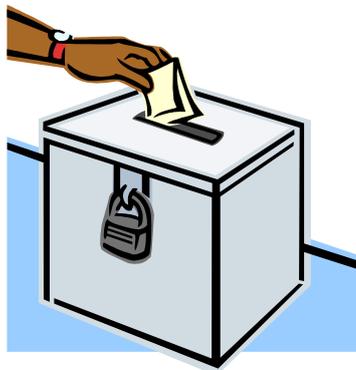
LE COMITE DIRECTEUR 2012

Lors de notre dernière Assemblée Générale du 9 décembre 2012 nous avons constitué le Comité Directeur :

- ✚ Michel Grousset, Sylvain Le Douaron, Carole Macé et Joël Mégard, membres sortants selon les statuts se représentent et sont réélus à l'unanimité.

Conformément aux statuts et après élection du bureau, le COMITE DIRECTEUR reste inchangé :

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



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 :

Fidélité au club - Citations par Michel Grousset,

10 ans	Claude BAUBET, Jean-Michel FORTISPADA, Pierre LAZZARINO
20 ans	Joël MEGARD Un plateau gravé attend Joël lorsqu'il sera libéré de ses activités professionnelles.

Diplômes ACBE - Remis par Michel Grousset

Premier 300 km	Hamid MOUSSAOUI
Premier 1000 km	Jacques TOURETTE

Assiduité et kilométrage - Coupes remises par Michel GROUSSET + chocolats

Assiduité		Hamid MOUSSAOUI Philippe SADET Olivier VERDUN
Kilométrage club		Jean-Claude BRISSET Jacques TOURETTE Jean-Pierre VERDUN
Kilométrage total		Franz GREIFENEDER Joël PIGEARD Michel PONCELET

Distinctions 2012 - Remises par Michel Grousset, Chocolats,

Distinction d'un nouveau 	Claudette ROCABOY et André MILLOCHAU, valeurux tandem
Cyclotourisme / voyage 	Jacques NICOL, Jean-Paul EGRET, pour leur Pékin-Paris-Londres
Service rendu à l'ACBE 	Didier WILLS Gérard DELOMAS

Challenge Individuel 2013 – CoDep 94

Chaque année, le Comité Départemental de Cyclotourisme du Val-de-Marne organise un challenge individuel. Alors, à vos compteurs ?

- ✚ Il s'agit de totaliser 400 km ou 6 participations sur des organisations cyclos du Val-de-Marne (autre que celle de son club) : Vous êtes alors déjà challenge de **Bronze**. (Si vous participez à la Rand'oh du Festival de l'Oh, c'est déjà dans la poche !)
- ✚ Vous participez à d'autres organisations FFCT (94 ou non) et votre total monte à 1500 km : Vous voilà Challenge d'**Argent**.
- ✚ Vous poussez jusqu'à 3000 km ? Vous êtes en **Or**.
- ✚ Encore un effort et vous serez **Grand Or** si vous totalisez 5000 km sur des organisations FFCT (dont 400 km sur des organisations du 94, donc).

Formule de participation au Challenge Individuel 2013, organisée par le Comité Départemental de Cyclotourisme du Val-de-Marne. Le document est divisé en plusieurs sections :

- Tableau d'inscription :** Un tableau à 2 colonnes (Date, Organisation) et 10 lignes.
- CHALLENGE INDIVIDUEL :** Titre principal de la formule.
- Organisé par le Comité Départemental de Cyclotourisme du Val-de-Marne 2013 :** Informations sur l'organisateur.
- Données personnelles :** Nom, Prénoms, Adresse, Club, N° de club.
- Extrait du règlement :** Règles de participation, durée, matériel, etc.
- TOTAL :** Section pour résumer les participations.
- Participation :** Informations sur la date et le lieu de la participation.
- Statut :** Informations sur le statut de la participation (FFCT, etc.).

Et comment suit-on tout cela ? C'est là qu'il faut avoir la constance de faire tamponner à chaque participation une feuille « Challenge Individuel » que vous trouverez au départ des premiers rallyes de la saison, que je peux vous faire parvenir sur demande. Alors, pour participer un peu aux organisations cyclotouristes Val-de-Marnaises, participez au Challenge Individuel 2013 !

Michel GROUSSET

Assemblée Générale 2012 – Une belle réussite !

Je ne sais pas vous, mais moi, elle m'a bien plu, notre Assemblée Générale 2012 !

Le plus intéressant, dans la préparation, c'est de trouver quelques animations nouvelles.

Avec la projection de photos du Pékin-Paris-Londres par Jean-Paul et Jacques, on tenait forcément un grand moment. Quel boulot pour Jean-Paul et Jacques de nous extraire toutes ces photos !

Gérard a pris le relais de Joël pour le rapport d'activité et c'était un grand morceau aussi à assurer. Bravo !



Quant à nos réviseurs aux comptes, ils inspiraient totalement confiance, avec leur canne blanche et leurs lunettes noires : Ils ont notre trésorier à l'œil !

Pour les 20 ans de Joël, on préparait une surprise pour lui. Mais la confirmation de son absence nous a fait changer nos plans. J'étais très content qu'on puisse lui dire un grand bonjour collectif, grâce au téléphone portable branché sur la sono.

Et puis, l'assistance était particulièrement chaleureuse et souriante, et c'était un grand plaisir.

Quant à la question du repas, elle a longuement muri. Puis le sujet a avancé, porté par Jacques, Gérard, Jean-Stéphane. Je crois emballés par la joliment présenté et sympathique.



L'année 2012 a donc été clôturée en beauté, et il ne nous reste qu'à passer à la suivante ... En route pour une belle année 2013 à l'ACBE !

Michel GROUSSET

La sortie annuelle à Paris a eu lieu le 13 janvier.
Le temps était gris, humide et froid, mais ça n'a pas découragé une trentaine de membres de l'ACBE !

Parcours traditionnel :

Piste cyclable des Bords de Marne, de Saint-Maurice à Charenton,
puis rive gauche jusqu'à Notre-Dame,
Mairie de Paris, Rue de Rivoli, Concorde,
Champs-Élysées et pause brève Place de l'Étoile,
Place des Ternes, Parc Monceau, et montée à Montmartre par la rue Lepic,
Pause CAFE conviviale (le café où l'on allait habituellement n'existe plus) et petit coup d'œil
au panorama sur le parvis du Sacré-Cœur,
Retour par Barbès, le Canal Saint-Martin, Nation et le Bois de Vincennes.



Avec les petits aléas habituels : Difficulté de se suivre sur tout le parcours et de ne perdre personne, crevaisons (2 cette année pour Joël P.) ...

Et au retour vers Nation, une meute de « bucherons » neutralisait tout un côté du Boulevard Voltaire pour tailler les arbres.

A l'année prochaine pour cette sortie traditionnelle ...



Michel GROUSSET

*La forêt de Fontainebleau se parcourt, à cheval, à vélo, à VTT,
ou en randonnée pédestre.*

Personnellement je l'ai déjà parcourue à vélo et nous avons vu lors de notre dernière AG qu'elle était prisée par les VTTistes pendant la saison d'hiver. Nous sommes quelques uns à l'ACBE à pratiquer la randonnée pédestre ; ce mardi de décembre avec Alain, Jean-Paul et Joëlle nous suivons le sentier Denecourt-Colinet n° 4 "Sentier Saint-Germain". Le trajet est proposé pour une durée de 4 heures, il longe la Réserve Biologique Intégrale du Gros Fouteau, partie boisée abandonnée à elle-même.



Organisé en boucle, il nous offre la découverte des ensembles rocheux faisant le charme et l'attraction du rocher Saint-Germain avec de nombreux points de vue sur la vallée et l'hippodrome de la Solle. Nous passons près de la fontaine Maria, créée par Colinet en hommage à sa femme, escaladons les rochers aux formes expressives qui ont inspiré leur nom, le Rocher Fendu, la Roche Feuilletée, la Roche à 3 têtes, la Roche Percée, ou romantique, l'Abri de Grandmougin, refuge d'Eloïse et d'Abélard ...



... jusqu'à la grotte aux cristaux, curiosité découverte en 1771, redécouverte en 1891 et, aujourd'hui protégée des vandalismes par une grille.



La randonnée pédestre nécessite un minimum d'équipement : une très bonne paire de chaussures maintenant la cheville, un sac à dos contenant le repas de midi, un bidon contre la déshydratation, un thermos de thé ou café pour les en-cas, un bâton pour garder l'équilibre lors de passages acrobatiques. L'effort physique est semblable à celui du vélo pour une même durée. Si vous êtes tentés, n'hésitez pas, vous pouvez nous contacter, Alain Auberger ou Gérard Delomas, les parcours sont variés, de la vallée de l'Ourcq au sud de la Seine et Marne. Ils peuvent faire naître d'autres envies de randonnées plus lointaines et plus accidentées.



Gérard Delomas.

Le week-end du 16-17 juin se déroulait le Brevet CycloMontagnard Français des Aravis au départ du parc des sports d'Annecy.

- Arrivée la veille par le TGV,
- Départ le samedi à 10 heures, après avoir réceptionné, plaque de cadre, trajet, bon transport, bon d'hébergement au centre UFOVAL de l'Isle d'Aups, nous sommes 1100 participants.

 1^{er} jour : Annecy-Morzine.

Après avoir passé le pont de Brogny qui enjambe le Fier, c'est l'amorce du plateau des Glières par le col des Fleuries, (vallée de Thorens-Glières haut lieu de la Résistance Savoyarde, dans le massif des Bornes !). Nous pouvons admirer le Mont-Salève et plus loin les Monts du Jura suisse.

C'est maintenant une descente agréable vers le 1^{er} ravito à Bonneville.

Après avoir emprunté la piste cyclable, nous voici sur la route de Marignier,

On tourne à gauche et voici les premiers dénivelés en direction de Mieussy puis le col de la Ramaz, avec une magnifique vue sur la chaîne du Mont-Blanc, quelques alpages de Tarines.

Une montée difficile sous un cagnard de 35-38 °, qu'il fait soif !



Après un ravito copieux, au Praz-de-Lys, c'est le col de L'Encrenaz puis la descente vers Morzine, par la côte d'Arboz et la recherche de notre centre d'hébergement.

 Le lendemain, départ à 7h30 vers le col de la Joux verte par le lac de Montriond et le village des Lindarets. Le 1^{er} ravito se trouve à Avoriaz avec Saucissons, Tome, fruits ... ,



Une vue panoramique avec en contrebas Morzine, la descente par le col des Gets, Taninges, cote de Chatillon puis on longe la vallée de Cluses vers Marignier pour un repas copieux.



La dernière partie se fait par la vallée des Bornes jusqu'au Petit-Bornand (on sent le reblochon ! C'est Entremont bon), une pose à Thônes, et c'est le retour sur le lac par le château de Menthon-Saint-Bernard, puis le col de Bluffy.

Magnifique circuit en Haute Savoie.

Jacques Legrand

Gentlemen de Vincennes

21/10/2012

21 octobre 2012...9h34mn...Dossard 35...Tireur : Pascal STIEVENART
Gentleman : Michel PONCELET...17,2km...27mn17s...37,805km/h...

8h du matin, un samedi du mois de juillet : Jean-Pierre DORE, Pascal STIEVENART, Michel PONCELET, nous partons pour une sortie banale de vélo...Relance temps mort accélération...Pascal me demande mon âge...L'engrenage de la Gentleman...

Août : Pascal en vacances au Pays-Basque s'entraîne dur dans les cols des Pyrénées. Moi je remets mon guidon de triathlète et c'est parti pour un nouveau challenge. Septembre : Egypte - course à pieds et tapis en salle. A mon retour, entraînement difficile mais bénéfique sur le circuit de Lognes et sur la piste de Vincennes (travail des relances et de la vitesse pure). Je me rends compte de la difficulté de cette épreuve (seulement 18km) ô combien difficile et violente : toujours au taquet



20mn.



20 octobre 2012, temps très pluvieux. 21 octobre 2012, 5h15 du matin, légère pluie mais confiant, 6h 10 du matin, arrêt de la pluie. Céréales, sucre et café. 7H 35 Pascal est là, chargement du matériel dans la voiture et direction le bois de Vincennes. Nous stationnons route de le Plaine. 8H20 retrait des dossards. 8H35 échauffement sur home-trainer environ



9H5mn, direction le départ pour nous mettre dans l'ambiance. Le speaker annonce deux par deux les dossards prêts à prendre le départ. Pascal et moi faisons quelques accélérations pour ne pas nous refroidir. 9H30mn, annonce des dossards 34 et 35, le 34 n'est pas là. 9H33mn...Une barrière...Pascal à droite...moi à gauche...5-4-3-2-1...C'est parti.

En quelques instants je suis à 40km/h, mais au départ, grosse frayeur, j'entends un gros bruit de dérailleur. Que lui arrive-t-il ? Je ne m'arrête pas et continue mon effort. Au bout de 1km tout revient dans l'ordre, mon tireur Pascal passe devant moi en position de triathlète dégageant une grande puissance. Premier virage Avenue St Maurice Avenue Daumesnil 45°, juste derrière moi, chute très violente d'un concurrent (la route est très glissante dans les virages à cause de la pluie de la nuit, des feuilles mortes et des passages cloutés) Le premier tour se déroule d'une façon disons normale avec par moment dans le rouge et par moment reprenant mon souffle. Pascal me motive dans les parties difficiles.



La deuxième boucle, on lâche les chevaux, mais que c'est dur ! Sur l'esplanade du Château de Vincennes la route de la pyramide et la route du pesage. Plateau de gravelle compteur 43km/h. A 1500m de l'arrivée je passe devant Pascal 48km/h, nous doublons même une équipe : c'est l'euphorie. Encore 350m Pascal me repasse devant me motivant à fond : allez Mimi... allez... au taquet...c'est fini... vas-y...allez...

Je suis déjà à fond, comment faire ? Dans un sursaut d'orgueil je réussis encore une fois à me surpasser la bouche grande ouverte recherchant de l'oxygène.



Je ne sens plus mon corps, j'ai mal partout. Pascal me rejoint et c'est la grande joie pour tous les deux très heureux de notre performance.

Je remercie Pascal qui m'a permis de me surpasser et de me lancer un nouveau challenge. Quelle puissance il dégage sur le vélo ! C'est impressionnant.

N'oublions pas une autre équipe de l'ACBE : Carole et Laurent BENDAVID : 28mn09s à 36,655km/h



Je remercie aussi les copains de l'ACBE venus nous encourager : Jean-Pierre et Olivier VERDUN, Jean-Pierre BADUEL, Jean-Claude TROBOAS, Giovanni CLOCHIATTI, Bernard AGHULON

Michel

*Lettre 10 du Pékin-Paris-Londres
La ROUMANIE via la Moldavie,*

Du 20 au 24 juillet, puis du 28 juillet au 2 août 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,...



Quelques minutes après avoir franchi la frontière ukrainienne se présente un panneau « REPUBLICA MOLDOVA »

Les contraintes administratives passées, je serai en Moldavie pour quelques minutes, car deux à trois kilomètres plus loin il faut quitter ce pays pour entrer en Roumanie.

En effet la Moldavie dispose d'une bande de terre qui donne un accès à la mer Noire à Giurgiulesti, port pétrolier au confluent du Danube et son affluent le Prout. Sans cette enclave je n'aurais jamais mis les pieds dans ce pays ignoré des médias. Alors pour en savoir plus tout en étant bref: la Moldavie compte 3 660 000 habitants pour 33 843 km², elle a acquis son indépendance en 1991, sa capitale est Chisinau avec 560 000 habitants. C'est une république parlementaire où le Parti Communiste est toujours dominant, mais pas majoritaire. La Moldavie est essentiellement roumanophone mais dans certaines régions limitées on peut y parler russe, ukrainien, turc et bulgare.

Me voilà en Roumanie arrivé à Galati, ville animée sur les berges du Danube. On peut profiter d'une large promenade avec bateaux ou péniches-bars amarrés le long des quais. Cette allée bien arborisée accueille de magnifiques sculptures contemporaines (dont une de Calder) vraisemblablement acquises sous l'ancien régime et dont malheureusement l'entretien laisse à désirer. Il fait beau les badauds jouissent de ces aménagements bien agréables et accaparent les terrasses des restaurants et bars.

A Galati, le Danube est très large, il n'y a pas de pont, il faut prendre le bac pour poursuivre notre périple.



Très vite je constate une agriculture artisanale. Finis les grands espaces céréaliers, je suis dans le delta du Danube.



Comme partout dans le monde l'apiculture est hyper présente

Les cigognes sont bien installées dans de larges nids confortables construits aux faites des poteaux électriques. Altières elles surveillent la déambulation des cyclos rouges, Philippe aurait parlé de chenille !



Tulcéa, jour de repos. A l'initiative d'Henri, nous sommes une dizaine de lève-tôt à nous embarquer sur un petit bateau pour naviguer sur les bras du delta. Les photographes espèrent y trouver une atmosphère et des lumières plus propices à satisfaire leur exigence photographique. L'occasion aussi de saisir des volées d'oiseaux et notamment le fameux pélican, emblème du delta. Le jour se lève à peine et nous nous enfonçons dans des bras embrumés. Les photos jointes présentent les brumes envolées de la surface du fleuve et de ses bras produisant des fondus enchainés où la surface de l'eau et le ciel voilé se démarquent de manière floue. Les voiliers au mouillage, les barques, les pêcheurs témoignent d'une intense activité.



Notre bateau a remonté des bras moins fréquentés, progressivement la brume s'estompe. Nous approchons des espaces où toutes sortes de volatiles se préparent, en colonie ou seuls, à entamer une journée active en quête de nourritures, bien entendu les photographes mitraillent.



Nous quitterons Tulcéa en longeant la mer Noire jusqu'à Silistra (Bulgarie), avec une étape à Constanta, photo matinale de la chambre d'hôtel avec mer agitée. La cote est agréable et traverse de petits villages plutôt pauvres. Ici peu de berlines allemandes mais des voitures âgées lorsqu'on possède un véhicule automobile, sinon on se contente de charrettes tirées par un ou des chevaux, de bicyclettes ou cyclomoteurs.



Un berger tire de l'eau d'un puits pour abreuver son troupeau d'ovins, avec un système à balancier ancestral.



Des roms dans une cahute au bord de la route vendent pastèques, melons jaunes et raisins. Il fait chaud, le raisin doré s'offre à nous, c'est le premier de l'année. Quatre belles grappes de ce nectar viendront à bout de ma soif et surtout de ma gourmandise (dommage, il n'y a pas de photo).

Quelques kilomètres avant la frontière bulgare, un arrêt s'impose dans un monastère orthodoxe, même si cela ne plaît pas à l'organisation qui juge notre progression trop lente d'autant qu'il y a une frontière à franchir tout à l'heure. Architecture, peintures, jardins s'offrent à nous sous l'œil débonnaire d'un pope.



Ce 24 juillet j'entre en Bulgarie, mais je vous en parlerai dans ma lettre n° 11, pour revenir en Roumanie le 30 en utilisant un bac pour traverser la Danube entre Vidin et Calafat. Le fleuve est la frontière naturelle entre la Roumanie au nord, rive gauche et la Bulgarie au sud, rive droite.

A Calafat je retrouve l'Euro vélo 6, programme européen d'un trajet cyclotouristique de 5 500 kilomètres de l'Atlantique à la mer Noire en étant au plus près des fleuves (Loire, canal du Rhône au Rhin, Rhin, Danube).

Ici le Danube n'a pas façonné de larges plaines, mais forgé des gorges dans la montagne plutôt calcaire la route suit le fleuve et parfois s'en écarte pour franchir les obstacles rocheux. Tout est



quiétude, les pêcheurs y sont nombreux.

Surprise! Un collègue kayakiste s'adonne à la pratique du tourisme nautique. Il y a du courant, mais serai-je tenté par ce fleuve? Avant d'envisager un tel projet il faut que je termine mon parcours sur la Loire, fleuve qui m'enchantait par sa richesse et sa diversité. Cette année en raison de ce Pékin-Paris-Londres à vélo mon parcours Loire n'aura pas avancé d'un pouce.



Une tête gigantesque sculptée à même la roche surplombe le Danube. Elle représente le roi Décébal, valeureux défenseur du pays de Dacie, d'où le nom de Dacia pour le constructeur automobile roumain, contre les troupes de Trajan, empereur romain au début du IIème siècle de notre ère. Ce monument a été édifié à l'initiative du professeur Iosif Dragan Constantin. Ce dernier est un des initiateurs du Mouvement européen qui comptait parmi ses membres d'honneur Winston Churchill, Léon Blum, Alcide de Gasperi et Paul Henri Spaak. Ce mouvement milite pour une Europe unie associant l'Europe centrale et orientale.



En rive opposée sur un piton rocheux, esquisse de ce qui reste d'un château fort.

Dans un village, sur le seuil d'une porte d'entrée, une vieille dame cardé une laine brute. Elle confectionne avec le fil grossier façonné des chaussettes épaisses et rugueuses qu'on n'imagine pas introduire dans nos mocassins ou même nos chaussures de montagne. Mais à cet âge, vraisemblablement plus de 90 ans, il faut vivre et certainement augmenter par ce vieux savoir-faire les maigres revenus pour survivre.



Puis me voilà à Timisoara, seconde ville de Roumanie. Ville ancienne avec de beaux bâtiments fin du XIXème et début du XXème siècle, avec en son centre de belles avenues piétonnes arborisées, flanquées de fontaines, longées de magasins de luxe. Les terrasses des cafés y sont avenantes.

De belles églises toutes portes ouvertes laissent découvrir les joyaux des églises. Un magnifique bâtiment abrite sur une grande place un opéra-théâtre avec une programmation qui ne me parle pas.



Des tramways sillonnent en tout sens la ville. Ici le niveau de vie est nettement plus élevé qu'en campagne ou autres petites cités traversées. Mais il demeure en ma pensée, à propos de Timisoara, une supercherie journalistique en 1989. Elle concerne l'exploitation par les médias mondiaux, de photos truquées présentant des charniers d'êtres humains lors la révolution qui renversera le dictateur Ceausescu.



Et puis la Roumanie, c'est ces petits villages où les hommes et les femmes circulent en charrette ou à vélo. Devant le pas d'une porte une bassine de pommes posée sur un tabouret attend un acheteur, pour un revenu modeste pour son propriétaire.

Clín d'œil avec la photo de quatre cyclos-randonneurs suisses (sic) partis depuis le mois de mai pour un tour du monde, ah les veinards !

Clín d'œil également pour apprécier la dextérité de Jacques et la position du vélo pour changer une chambre à air arrière.



Et puis il y a au moins une centrale thermique en Roumanie.



Quelle vision de ce pays ?

Sentiment d'une immense tristesse par une population en recherche d'un avenir meilleur qui ne viendrait pas. Un contraste économique affligeant entre campagnes et grandes villes. Ici les « Logans » et autres véhicules de la marque Dacia sont vendues sous le sigle Renault. Effectivement Renault est actionnaire majoritaire de l'entreprise roumaine.

Membre de l'Union européenne depuis 2007, sans être dans la « zone euro », ni « Schengen », quelle solidarité possible avec la Roumanie quand la mondialisation cannibalise l'Europe occidentale. Opérer comme Renault ? Fabriquer des véhicules lowcost grâce à une main d'œuvre bon marché, en sachant que les ouvriers Dacia sont mieux payés que la majorité de leurs collègues en secteur industriel ?

Le Danube n'est pas un long fleuve tranquille, la vie des roumains non plus.



Voilà pour aujourd'hui. Avec mes amitiés.



Jean-Paul

FIN DE LA TRÈVE DES
CONFISEURS ...

BON!
À NOËL IL A EU SON
VÉLO; ALORS MAINTENANT
IL ÉTEINT LA TÉLÉ, IL PLIE
SON JOURNAL, IL SAUTE DANS
SON SHORT À DOUBLE FOND,
ET IL VA JOUER
DEHORS!

MAIS MÊME
FAIT FROID...

MOP

