

Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est



LE PERREUX SUR MARNE



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

Bulletin d'octobre 2013

Numéro 46



Chères et chers acébéistes,

J'espère que c'est avec le même plaisir que moi que vous découvrirez le récit de quelques belles réalisations cyclotouristes et pédestres de ces derniers mois. Comme le dit Vincent, l'énergie de l'ACBE donne envie et permet de se lancer, seul ou non, dans de belles aventures.

Et à l'inverse, une fois le plein de soleil et de vacances fait, nous voilà prêts à une belle fin d'année.

Lors de nos sorties amicales, pour que chacun ait encore plus de plaisir à chaque sortie, nous souhaitons clarifier la formation des groupes qui se créent après les premiers kilomètres en commun. Lisez l'article consacré à ce sujet !

Et pour cette rentrée, encore et toujours, et même plus que jamais, pensez sécurité !

Respectez le code de la route,

Roulez prudent,

Veillez les uns sur les autres, et signalez les changements de direction et les risques de la route !

Régalez-vous sur les routes.

Amicalement

Michel GROUSSET

PARCOURS DU 1^{er} OCTOBRE 2013 au 31 JANVIER 2014



SORTIES HEBDOMADAIRES

- ♥ Tous les dimanches matin, Les départs se font depuis les bords de Marne, à la jonction rue du canal-quai d'Argonne (proche de la ZAC du Canal) au 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.

- ♥ **New** L'hiver approche, il va bientôt être temps de sortir votre VTT, pour une ballade, pour une rando...
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 ou Gérard DELOMAS, nous relaierons l'information !



OCTOBRE 2013

JEUDI 3 OCTOBRE

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

DIMANCHE 6 OCTOBRE

Sortie amicale. Départ à 8H30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, La Sablonnière, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Serbonne, **Crécy-la-Chapelle**, Voulangis, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. 80 km).

77 – Bonjour de la Marne à l'Ourcq, gymnase du moulin à vent, **77400 Thorigny-sur-Marne**. Départs de 7h30 à 9h pour 40, 70 ou 105 km, ou bien rendez-vous de la sortie amicale pour les petits parcours.
<http://www.ffct.org/oin/manifestation.php?id=98525>

93 – Randonnée d'automne. Carrefour rue Schweitzer et avenue Castelnau **93700 Drancy**. Départs à partir de 7h30 pour 50, 75 kms, ou bien rendez-vous de la sortie amicale.
<http://www.ffct.org/oin/manifestation.php?id=100686>

DIMANCHE 13 OCTOBRE

Sortie amicale. Départ à 8H30.

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

DIMANCHE 20 OCTOBRE

Sortie amicale. Départ à 8H30

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

77 – Randonnée d'automne. Salle Jean Effel, **77420 Champs-sur-Marne**. Départs à partir de 7h30 pour 55, 85 ou 105 kms, ou bien rendez-vous de la sortie amicale pour les petits parcours.
<http://www.ffct.org/oin/manifestation.php?id=99705>



94 – La Mandrinne, réservée exclusivement aux féminines. Mairie 4, rue du général Leclerc **94520 Mandres-les-Roses**. Départs à partir de 9h, pour 70 km. <http://www.ffct.org/oin/manifestation.php?id=98768>

92 – Toboggan Meudonnais Stade Marcel Bec **92190 Meudon-la-Forêt**. Accueil à partir de 8h pour 75 ou 95 km <http://www.ffct.org/oin/manifestation.php?id=107081>

DIMANCHE 27 OCTOBRE ATTENTION AU CHANGEMENT D'HEURE (A 3 heures du matin il sera 2 heures)

Sortie amicale. Départ à 8H30

Le Perreux, Chelles, Thorigny, Dampmart, Carnetin, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Ivry, Monument Galliéni, Trilbardou, prendre D89 en direction de Lesches, à gauche Montigny, Esbly, **Montry**, Magny-le-Hongre, Bailly-Romainvilliers, Serris, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. 83 km).



NOVEMBRE 2013

JEUDI 1er NOVEMBRE

Sortie amicale. Départ à 8H30

ACBE 77B 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**)

DIMANCHE 3 NOVEMBRE

Sortie amicale. Départ à 8H30

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

JEUDI 7 NOVEMBRE

Réunion Club ouverte à tous.

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

DIMANCHE 10 NOVEMBRE

Sortie amicale. Départ à 8H30

ACBE 77A Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers, Dainville, Villiers-sur-Morin, Crécy-la-Chapelle, Serbonne, Tigeaux (par la forêt), Villeneuve-le-Comte, La Sablonnière, Pontcarré, Roissy-en-Brie, Emerainville, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux (**env. 77 km**).

Sortie VTT. Ballade autour de la base de Vaires (30-40 km)

RDV à 8h30 quai d'Argonne,

LUNDI 11 NOVEMBRE

77- Randonnée du souvenir à Rethondes.

Sortie club sur la journée avec déjeuner au restaurant.

Rendez-vous pour un covoiturage à **6h30** quai d'Argonne, ou à **7H30** parking de la gare de St-Mard.

Venez nombreux à cette belle et conviviale randonnée automnale, si le beau temps est de la partie.

Mais attention ! Ne vous décommandez pas au dernier moment car nous réservons le restaurant.

Si vous participez à cette randonnée, contactez

Jacques Garnier, tél. 01 48 81 38 35 ou mél., jacques.garnier15@wanadoo.fr

Pensez à retourner votre kilométrage 2013 avant le 17 novembre :

➤ **par la poste à : Gérard DELOMAS**
Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est (ACBE)
53, rue de la Paix
94170 Le Perreux-sur-Marne

➤ **par mail : acbe@ffct.org**

Nous vous rappelons l'importance pour nous d'avoir le kilométrage de tous les acébéistes. Il est le reflet de notre activité vis-à-vis des instances communales.

Nous comptons sur vous tous.

Si vous avez égaré cette feuille, n'hésitez pas à la demander.

Les internautes la retrouveront dans la rubrique « Activités » de notre site <http://acbe.ffct.org>

DIMANCHE 17 NOVEMBRE

ACBE 75B

Sortie Amicale. Départ à 8h30

Le Perreux, Noisy le Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy en Brie, Ozoir la Ferrière, Gretz Armainvilliers, Presles, **Liverdy**, Chatres, Villé, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux.

91 - Sortie VTT. La Milliacoise, Etablissement Daregal 91490 **Milly-la-Forêt**, à partir de 8h00. Pour 15, 25, 35, 45 ou 55 km. <http://www.ffct.org/oin/manifestation.php?id=100278>
Appelez Sylvain au 06 70 46 22 61 pour organiser le covoiturage.

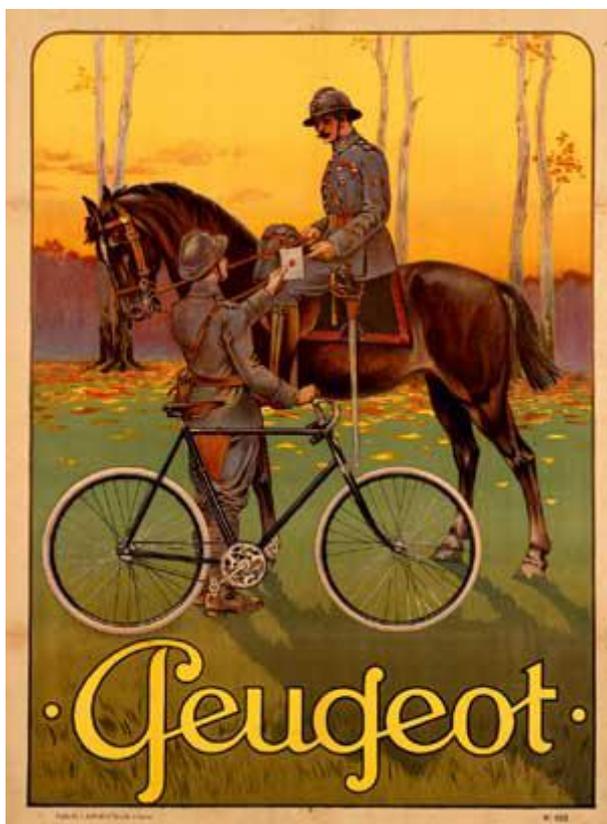
DIMANCHE 24 NOVEMBRE

ACBE 73B

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)

77 - Sortie VTT. Rando de l'espoir, gymnase Jauriol, 77340 **Pontault-Combault** pour 20 ou 40 km
RDV 7h30 quai d'Argonne
<http://www.ffct.org/oin/manifestation.php?id=98638>



Ma définition de la bicyclette : « Petit mulet que l'on conduit par les oreilles et que l'on fait avancer en le bourrant de coups de pieds »



DECEMBRE 2013

DIMANCHE 1er DECEMBRE

ACBE 80A

Sortie amicale. Départ à 9h

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, La Sablonnière, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Serbonne, **Crécy-la-Chapelle**, Voulangis, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. 80 km).

91 - Sortie VTT. La Gâtinaise Salle polyvalente 91490 **Oncy-sur-Ecole** pour 16, 25, 35, 45 ou 55 km

<http://www.ffct.org/oin/manifestation.php?id=100277>

Appelez Sylvain au 06 70 46 22 61 pour organiser le covoiturage

JEUDI 5 DECEMBRE

Réunion Club ouverte à tous.

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

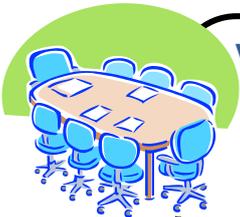
SAMEDI 7 DECEMBRE

ACBE 70B

Sortie amicale. Départ à 9h

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Gretz-Armainvilliers, Presles, **Tournan**, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. 70 km).

DIMANCHE 8 DECEMBRE



Vous avez été nombreux à adhérer à cette formule, cette année encore l'assemblée générale sera suivie du repas annuel, elle se tiendra :
Stade Chéron,
62, quai d'Artois, Le Perreux-sur-Marne,
les membres du club sont chaleureusement invités à s'inscrire.

Début de l'assemblée à 9 heures précises.

Si vous souhaitez être **membre du bureau**,
Veuillez en informer dès à présent **le Président**



DIMANCHE 15 DECEMBRE

ACBE 65A

Sortie amicale. Départ à 9h

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers, Direction Dainville, tourner à Droite après la Jardinerie, **Villeneuve-le-Comte**, Pontcarré, Roissy-en-Brie, Emerainville, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux (env. 65 km).

77 - Sortie VTT. Sortie à Fontainebleau.

RDV à 7h30 quai d'Argonne, retour vers 12h30, 13h.

Appelez Sylvain au 06 70 46 22 61 pour organiser le covoiturage.

DIMANCHE 22 DECEMBRE

ACBE 67A

Sortie amicale. Départ à 9h

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Chevry-Cossigny, Gretz-Armainvilliers, Tournan, Favières, La Sablonnière, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. 67 km).

94 - Sortie VTT. Sortie à Vincennes.

RDV : 9h00 à l'obélisque

MERCREDI 25 DECEMBRE

ACBE 65A

Sortie Amicale. Départ à 9h

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly Romainvilliers, Ermitage, Villeneuve le Comte, Pontcarré, Roissy en Brie, Emerainville, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux.

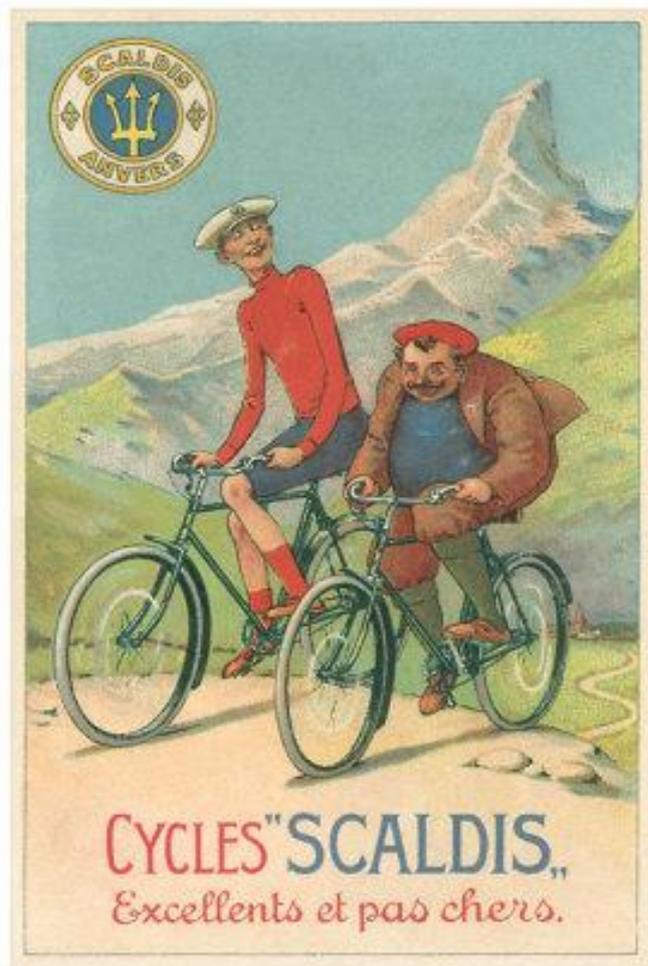


DIMANCHE 29 DECEMBRE

ACBE 65C

Sortie amicale. Départ à 9h

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Saint-Mesmes, Nantouillet, Juilly, Montgé-en-Goële, Saint-Mard, Nantouillet, St Mesmes, Messy, Claye-Souilly, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (env. 65KM)



JANVIER 2014



MERCREDI 1er JANVIER

ACBE 53C

Sortie amicale. Départ à 9h

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Villeneuve-Saint-Pontcarré, Roissy-en-Brie, Emerainville, Noisy-le-Grand, Le Perreux (**env. 53km**).

Denis,

JEUDI 2 JANVIER

Réunion Club ouverte à tous.

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

DIMANCHE 5 JANVIER

ACBE 71A

Sortie amicale. Départ 9h

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Favières, Villé, **Tournan**, Favières, La Sablonnière, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**env. 71 km**)

DIMANCHE 12 JANVIER

ACBE 73B

Sortie amicale. Départ 9h

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

DIMANCHE 19 JANVIER

Sortie ACBE dans Paris, avec vélo de course ou **VTT**, **départ 8h30**,

Par les bords de Marne jusqu'au confluent Seine et Marne, les bords de Seine, Notre-Dame, la place de la Concorde, les Champs-Élysées, le Sacré-Cœur puis retour par Nation, Vincennes.

DIMANCHE 26 JANVIER

ACBE 71A

Sortie amicale. Départ 9h

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Favières, Villé, **Tournan**, Favières, La Sablonnière, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**env. 71 km**)



N'OUBLIEZ PAS !

Tous les premiers jeudi de chaque mois, réunion club ouverte à tous à 20h45, *salle Charles de Gaulle, 75 avenue Ledru-Rollin, 94170 Le Perreux-sur-Marne.*

- Lundi 11 Novembre : Sortie de Rethondes.
- Mardi 12 Novembre : Retour de vos kilométrages de l'année.
- Dimanche 8 Décembre : Assemblée Générale suivie du repas annuel

..... 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 6 octobre	8h30	80A
Dimanche 13 octobre	8h30	78A
Dimanche 20 octobre	8h30	88B
Dimanche 27 octobre	8h30	83A
Mercredi 1 ^{er} novembre	8h30	77B
Dimanche 3 novembre	8h30	73A
Dimanche 10 novembre	8h30	77A
Dimanche 17 novembre	8h30	75B
Dimanche 24 novembre	8h30	73B
Dimanche 1 décembre	9h00	80A
Samedi 7 décembre	9h00	70B
Dimanche 15 décembre	9h00	65A
Dimanche 22 décembre	9h00	67A
Mercredi 25 décembre	9h00	65A
Dimanche 29 décembre	9h00	65C
Mercredi 1er janvier	9h00	53C
Dimanche 5 janvier	9h00	71A
Dimanche 12 janvier	9h00	73B
Dimanche 19 janvier	8h30	Sortie dans Paris
Dimanche 26 janvier	9h00	71A



Du bon usage des sorties dominicales (et autres sorties.....)

A l'ACBE, nous avons la chance d'être nombreux et assidus !

Comme dans chaque activité sportive, les niveaux des uns et des autres sont différents, les aspirations peuvent être aussi différentes (sportive, cyclotouriste, contemplative...) et il est important que chacun s'épanouisse dans son activité.

Dans les sports collectifs, si le club a assez de licenciés, les entraîneurs constituent des équipes 1, 2, 3 et vétérans selon les niveaux de chacun. Et ainsi, selon la progression (et, osons ..., la régression inexorable !), un licencié peut passer de 2 à 1, ou de 2 à 3 et ainsi jouer avec des partenaires de son niveau.

Le fait d'être nombreux doit nous permettre de fonctionner de la même manière mais, pour cela, il nous faut respecter quelques règles que nous avons peut-être oubliées au fil des années.

Première règle

Avant chaque sortie amicale dominicale, prendre connaissance du parcours. A quoi ça sert que Alain et Gérard se décarcassent à faire un programme si on compte exclusivement sur son petit copain pour nous mener à bon port ? Cela permet de s'imprégner du parcours, et de repérer la pause café, très importante comme nous le verrons plus loin.



Deuxième règle

Respecter le parcours et ne pas obéir aux chants de sirènes qui vont vous entraîner sur un autre parcours. Nous verrons plus loin pourquoi aussi c'est important !



Troisième règle

Partir à l'heure, tous ensemble. L'objectif est de faire les premiers kilomètres ensemble pour échanger, faire des projets de sorties futures, discuter des enfants ou petits enfants, du dernier film sorti, du prochain Paris Brest Paris, ...



Quatrième règle

Repérer des gens de son niveau afin de rester ensemble. Nous le faisons tous et c'est important de les connaître afin de constituer ces groupes de niveau ... comme dans chaque sport collectif.



Cinquième règle

Ne pas oublier un copain de son groupe au bord de la route pour crevaison ... ou coup de mou passager ! A charge à la personne distancée de prévenir par un petit coup de sifflet ou un appel !



Une fois que l'on a dit et respecté cela, comment doit se dérouler une sortie amicale ?

Nous partons tous ensemble à la même heure et sur le même parcours. Si certains veulent tourner à droite au poste de police, nous les laissons faire et suivons le parcours officiel.

Nous restons groupés jusqu'à la première bosse où en général, à ce moment là, le peloton se divise.

Arrivé en haut, c'est là où il faut se regrouper par groupe de niveaux. Si vous avez repéré quelques « référents » par force, il suffit de se mettre avec eux. L'idéal serait de constituer 3 groupes :

- **Le Peloton 1** avec comme référents : Jean-Pierre D., Sylvain LE D., Lionel D. et Ludovic L. ...
- **Le Peloton 2** avec comme référents : Alain A., Gérard D., Patrick B., Philippe S. ...
- **Le Peloton 3** avec comme référents : Michel G., Michel H, Olivier V., Tandem T. ...

Pour progresser, rien n'empêche, bien au contraire, de viser plus haut et de rouler avec le niveau 2 si on a le niveau 3. Si on ne peut pas suivre la cadence, il suffit de décrocher en prévenant « ne m'attendez pas » et le peloton 3 va vous rattraper et vous pourrez finir avec lui.

Encore mieux, d'où l'importance du café à mi-parcours, vous partez avec le peloton 1 ou 2 et, après le café, vous rentrez avec le peloton 2 ou 3. Par expérience, nous savons que le retour est en général plus calme que l'aller ! A vous de voir selon vos envies.

Encore une fois pour que cela fonctionne, il faut respecter :

- L'heure de départ
- Le parcours,
- Le café à mi-parcours

Pour l'intégration des nouveaux qui ne savent pas se situer, l'important pour eux est de partir avec un groupe « estimé » et ensuite appliquer les règles ci-dessus. A nous de savoir veiller sur eux les premières fois.

A l'ACBE, cela a déjà fonctionné comme cela. Faisons que cela marche à nouveau pour que chacun vive sa passion avec enthousiasme, progression et convivialité.

Notre force est d'être nombreux !

Joël Mégard

GESTION DES VETEMENTS



Le bureau a décidé de modifier la gestion des vêtements ACBE :

- 1 - Nous mettons l'inventaire du stock sur le site dans l'espace membre. Il sera mis à jour régulièrement.
- 2 - Les vêtements en stock seront disponibles.

Dans le tableau inventaire, les 5 produits en jaune seront réapprovisionnés automatiquement à chaque commande au fournisseur. Les autres vêtements ne seront approvisionnés que sur commande des ACBEistes, à condition toutefois que le nombre de demandes pour un type de vêtement dépasse le minimum fixé par le fournisseur.



Je vous rappelle que nous ne faisons qu'une seule commande en juin, livrable en septembre.

En juin 2014, comme en juin 2013, nous recueillerons vos besoins en vêtement afin de passer commande au fournisseur.

Alain Auberger



Le vélo électrique, c'est bien, mais le vélo apéro, c'est mieux !

Carrefour des Associations - 7 septembre 2013

Comme chaque année, l'ACBE participait au Carrefour des Associations, le 7 septembre. Suite à un important problème au niveau de la toiture, le gymnase du Centre des Bords de Marne n'était pas utilisable. Mais les organisateurs ont fait des prouesses pour répartir les stands dans tout le CDBM. La signalétique était efficace et il y a eu beaucoup de passage.



Un très grand merci à Jean-Claude qui, comme chaque année, a tenu le stand avec moi.

Le Carrefour est limité à une après-midi, de 13h30 à 18h00, ce qui le rend très dynamique et vivant ! Nous avons bien sûr retrouvé quelques fidèles des autres stands et nous avons eu la visite de quelques ACBEistes. C'est aussi l'occasion de voir passer des amis, des connaissances, et pas mal d'enfants attirés par notre grosse boîte de bonbons.

Nous avons apprécié le passage chaleureux de notre maire, Gilles Carrez, accompagné des maires adjoints Dominique Vergne et Pierre Cartigny.

Enfin, nous avons eu quelques visites de personnes très motivées pour nous rejoindre, expérimentées ou non : Un plaisir ! Gageons que nous les retrouverons bientôt parmi nous à vélo.

Michel GROUSSET

Course pédestre de la rentrée, 8 septembre 2013

Nous étions 6 signaleurs (seulement ...) à avoir répondu présent pour l'organisation de la traditionnelle Course de la Rentrée du premier WE de septembre, le lendemain du Carrefour des Associations. Munis de notre gilet fluo et de notre brassard, de notre « sucette » (vert / sens interdit) et d'une petite bouteille d'eau, nous avons bien gardé nos barrières ! Avec plus de 600 participants, et sous un beau soleil, la course a été un succès.

Côté coureurs, signalons la présence du maillot ACBE, porté avec allure et aisance par Philippe : Bravo !

Michel GROUSSET



Et, côté signaleurs, la présence de Jeannot et Jean-Claude, portant non moins aisément le maillot fluo !



Cinéma du Centre des Bords de Marne du Perreux

Nous avons signé un partenariat avec le cinéma du Centre des Bords de Marne du Perreux.

Concrètement, les membres de l'ACBE, sur présentation de leur licence FFCT bénéficieront du **tarif préférentiel de € 5,00.**

Outre le prix très intéressant, ce cinéma dispose de fauteuils très confortables. Il n'y a pas de publicité ni de pop corn. La salle est accessible par un parking gratuit.

En cliquant sur le lien www.cdbm.org, vous retrouverez tous les films, et si vous vous inscrivez à la « newsletter cinéma » vous recevrez directement dans votre boîte mail, le programme, les séances exceptionnelles, et les dernières infos.

Le lien est accessible également depuis votre site favori <http://acbe.ffct.org>

Elle est pas belle la vie !!!

Le trésorier

The screenshot shows the website for the Centre des Bords de Marne du Perreux cinema. The header includes the organization's name, social media icons for Facebook and YouTube, and a 'Lettres d'Information' section. A navigation menu on the left lists 'Spectacles', 'Cinéma', 'Le Cdbm', and 'Infos pratiques', with a 'Billetterie en ligne' button. A calendar for September 2013 is visible, with the 17th and 18th highlighted. The main content area features a 'CINÉMA' section with today's schedule: 18h30 'Le Majordome VO' and 20h45 'Le Majordome VO'. Below this, there are sections for 'Les films à l'affiche' for 'mardi 17 septembre' and 'mercredi 18 septembre'. The 17th features '18h30 - Le Majordome' and '20h45 - Le Majordome'. The 18th features '14h - Oggy et les cafards', '16h - Oggy et les cafards', '18h30 - Jimmy P.', and '20h45 - Jimmy P.'. A 'LE TRACT CINÉMA' download button is also present.

espace pro

facebook youtube

LETTRES D'INFORMATION

centre des bords de marne

SAISON 2012 2013

Spectacles
Cinéma
Le Cdbm
Infos pratiques

Billetterie en ligne
Réserver par e.mail

notes d'automne au Perreux-sur-Marne

LA SAISON EN IMAGES

SEPTEMBRE 2013

l	m	m	j	v	s	d
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

CINÉMA

AUJOURD'HUI 18h30 Le Majordome VO, 20h45 Le Majordome VO

→ télécharger LE TRACT CINÉMA

→ En ce moment, au cinéma

Le cinéma ré ouvre le 4 septembre à 14h avec Monstres Academy. Le tract et l'affiche changent ! Découvrez-les chez vos commerçants à partir du 2 septembre, ou tout de suite en téléchargement sur ce site !

Les films à l'affiche

mardi 17 septembre

18h30 - Le Majordome VO
L'histoire vraie d'un majordome à la Maison-Blanche, qui fut le témoin privilégié des bouleversements politiques et des grands événements historiques, durant ses trente années de service auprès de sept présidents différents

20h45 - Le Majordome VO

mercredi 18 septembre

14h - Oggy et les cafards
Depuis la nuit des temps, deux forces s'affrontent en un combat perpétuel, total et sans pitié. Un combat dont nous ne soupçonnions pas l'existence malgré sa férocité. Ce choc de titans, cette lutte ancestrale, cette bataille qui perdure à travers les âges, ce n'est pas celle du bien contre le mal... C'est celle d'Oggy contre les cafards !

16h - Oggy et les cafards

18h30 - Jimmy P. VO
Au lendemain de la Seconde Guerre Mondiale, Jimmy Picard, un Indien Blackfoot ayant combattu en France, est admis à l'hôpital militaire de Topeka, au Kansas. La direction de l'hôpital décide de prendre l'avis d'un ethnologue et psychanalyste français, spécialiste des cultures amérindiennes, Georges Devereux.

20h45 - Jimmy P. VO

SOUVENIRS DU MONT VENTOUX

Départ vendredi 7 juin pour Montfaucon-en-Velay. Visite de la région. Samedi 8 juin direction le camping Les Verguettes à Villes sur Auzon, face au Ventoux.



Piscine



Détente

Région formidable, avec ses paysages idylliques, ses cols, ses gorges. Col des Abeilles, col de la Chaîne de la Madeleine du Ventoux et j'en passe bien d'autres.



Dentelles de Montmirail



Gorges de la Nesque

Ses petits villages au soleil de Provence, ses produits du terroir, la joie de vivre



Sault



Monieux



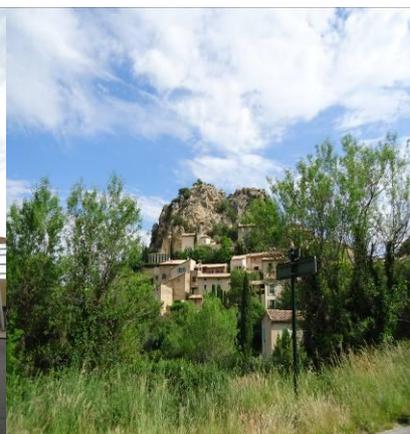
Villes sur Auzon



Aurel



Bédoin



Suzette

Sans oublier l'ascension mythique du Mont Ventoux, par Bédoin et Malaucène.



Difficile ce mont Ventoux. Départ de Villes-sur-Auzon mercredi 12 juin, 9h30mn, température 28°, direction Bédoin pour un petit échauffement d'une vingtaine de kilomètre. Sortie de Bédoin, montée sans trop de difficultés avec un groupe (ancien de Nogent, maintenant à Genève). Dans la forêt, beaucoup d'ombre, heureusement, forts pourcentages, moyenne de 9% et plus. Braquet de 34x25, 34x27. Beaucoup de cyclistes de tous genres, Français, Hollandais, Italiens, Allemands etc. De temps en temps en danseuse pour les relances, mais c'est dur. Les derniers 6 km (montagne pelée), je les monte à l'arraché. Grosses brulures dans les cuisses et le sommet tant mérité s'ouvre à moi avec une température de 18°5, sympa, très heureux, fatigué, 1h42mn. le temps de se restaurer un peu avant de redescendre par Malaucène en compagnie de deux cycliste très bons descendeurs, avec des pics de 75km/h et plus, impressionnant.



Chalet Reynard

Retour samedi 15 juin et arrêt à St Pourçain-sur-Sioule, petite ville très pittoresque, ville étape du tour de France, le 12 - 13 juillet.





Après l'effort le réconfort



Les Verguettes



Rocher de la Cire



Flassan



Lac de Monieux

Effort, concentration,



Douleur



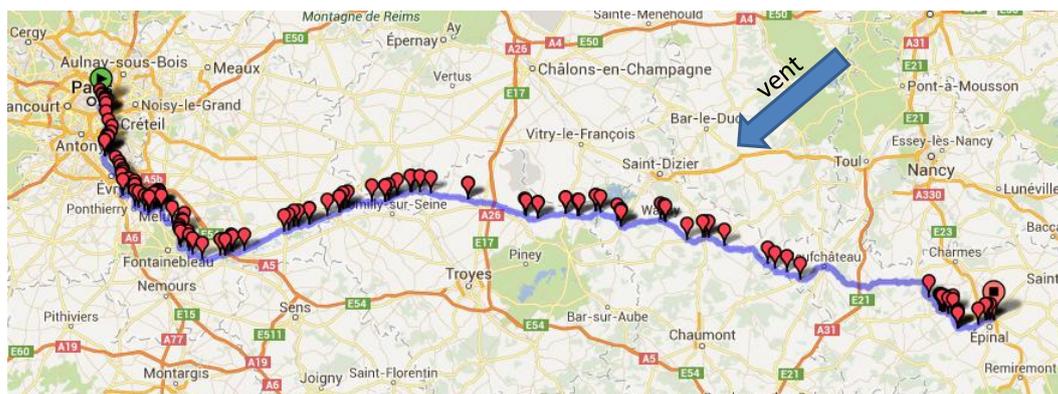
Michel PONCELET

Mon premier 400, ou comment l'on attrape le virus de la randonnée cyclo

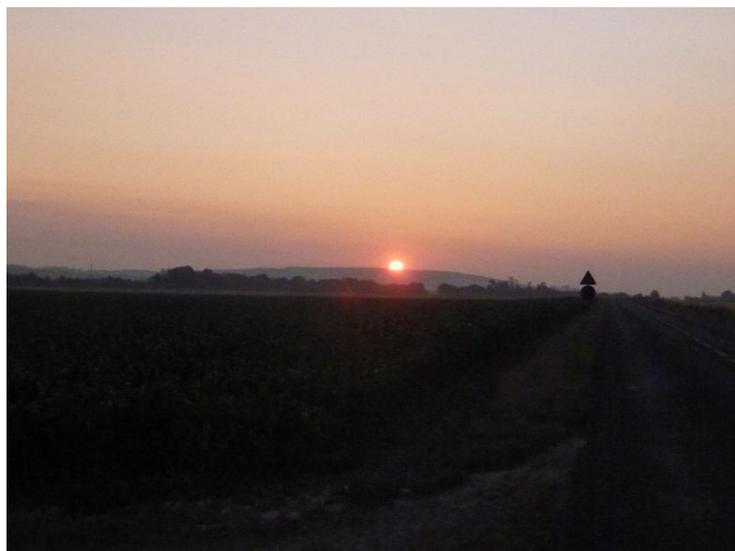
Les fidèles lecteurs se souviennent du récit de mon premier 300km cette année.

Voici l'histoire de mon premier 400.

Le parcours est simple : longer la Seine sur 160km, puis la rivière Aube, puis toujours tout droit à travers la Marne, la Haute Marne et les Vosges. L'intérêt de ce parcours est qu'il est simple, facile de trouver son chemin. L'inconvénient est qu'il passe à travers une campagne un peu monotone et pas abritée du vent, vent qui a la bonne idée d'être $\frac{3}{4}$ face. Je table sur une durée de 17h-18h.



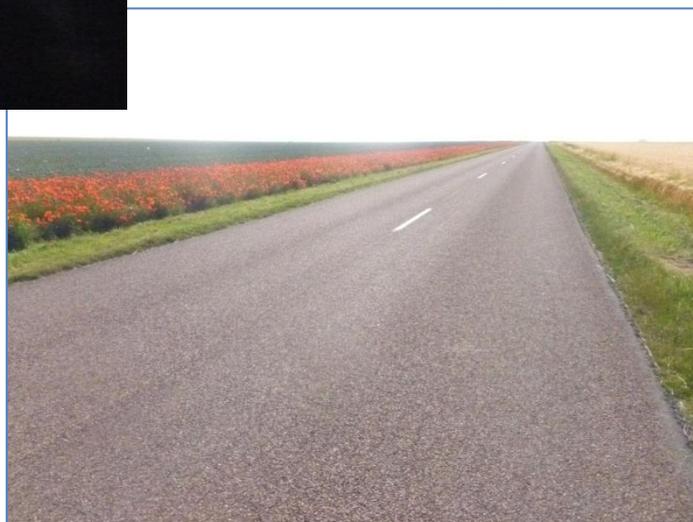
Vendredi 12 juillet : à 1h45, je suis sur le vélo, c'est parti. Ma femme n'est pas très rassurée. C'est la première que je roule de nuit, c'est la première fois que je pars pour un tel périple.



Après Montereau, je suis content de voir le soleil se lever.

Je fais une première pause café à Marcilly/Seine (km 160) vers 8h du matin. Le moral est bon. Les jambes aussi.

L'Aube, La Marne et la Haute-Marne, c'est à peu près tout le temps pareil : des champs, des lignes droites battues par le vent, une route qui « rend mal ».



Je fais une pause sandwich à Chavange (km 231) à 11h30. Je commence à en avoir marre du vent et la chaleur devient pesante.

Je roule, roule. Une pause boisson à Joinville (km 280) vers 14h. Il fait très, très chaud. A Joinville je traverse la Marne. Il commence à y avoir plus de relief, ça devient dur.



Au détour d'un virage, un panneau département des Vosges (vers le km 300). Ca fait du bien au moral. De plus, le demi-Normand que je suis apprécie d'être accueilli par un troupeau de vaches amical.

Je fais un dernier stop boisson à Neufchâteau.(km 332). A Mirecourt (km 371), je rate le parcours prévu, ce qui me vaudra de me perdre dans des villages à 15km d'Epinal. Mais j'ai de bonnes jambes et le moral est revenu au beau fixe.

Enfin j'arrive à Epinal. Une dernière montée pour rejoindre l'hôtel et c'est bon : il est 20h35.

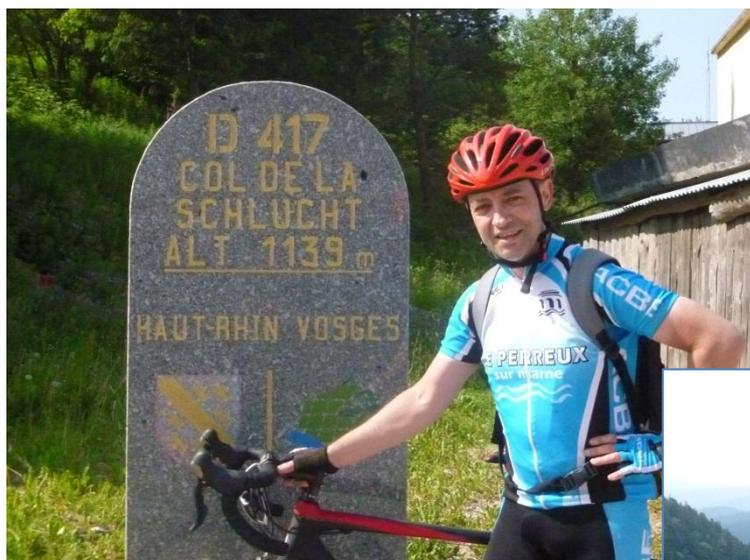


Une image d'Epinal !

Après une bonne nuit, direction Colmar où je loge chez des amis. Il n'y a que 100km.



Dans la montée du Col de la Schlucht (plus difficile à prononcer qu'à monter, en tout cas par ce côté).



Arrivée au sommet. Un vrai moment de bonheur. Je n'ai plus qu'à me laisser descendre jusqu'à Colmar, en passant par Munster : pas de quoi en faire un fromage.



Dans la descente du col, vue sur les Vosges. Le meilleur moment des deux jours : la descente est agréable : ombragée, des courbes souples.



Et

Retour en train + vélo. Grand confort !

Voilà, j'ai tenu un pari vieux de 3 ans. Madame est rassurée, les enfants sont fières de Papa. Bon, c'est sûr qu'avec mon bronzage, je vais leur mettre un peu la honte cet été... mais chut, ils ne l'ont pas encore vu.

C'était l'histoire de mon premier 400 (et de ce qui pourrait ressembler à une flèche). Quand j'ai rejoint le club il y a 3 ans, j'étais loin d'imaginer que j'étais capable de faire un tel périple. Même si je suis peu présent aux sorties amicales, sachez que c'est bien inspiré par l'énergie du club que j'ai osé me lancer dans ce genre d'aventure... et ce n'est qu'un début j'espère !

Vincent P.

La Loire à vélo – Saint-Brévin / Orléans - 14 au 20 juillet 2013

Les participants : 2 ACBEistes (Marie-Anne et moi), nos 4 fils, nos 2 belles-filles.
Tous ne l'étaient pas, mais ils ont roulé comme des cyclos aguerris !

Le parcours : de Saint-Brévin à Orléans, les 500 premiers kilomètres de l'Euro-Vélo 6, itinéraire cyclable européen qui relie l'estuaire de la Loire à celui du Danube et que nous comptons bien parcourir jusqu'au bout, un jour ! Parcours plat de bonne qualité, parfaitement adapté à notre randonnée familiale. Nombreux points d'intérêt touristique : Paysages des rives de la Loire, châteaux, habitations troglodytes, villages, vignes et produits du terroir ...



Les vélos : 5 VTT, notre tandem, et 1 tricycle couché (loué) ! Belle expérience que cette semaine en tricycle couché, qui en fait percevoir tous les atouts ... et je suis bien résolu à poursuivre par la découverte du vélo couché (2 roues) voire du tandem couché !



La logistique : Les 7 titulaires du permis se sont relayés par demi-journée pour conduire la voiture, facilitant la logistique, la préparation des pique-niques, le transport des bagages, ... Une formule idéale que 4 ACBEistes avaient déjà pratiquée du Perreux à Saint-Félicien (L'Ardéchoise).

Quel beau cadeau familial pour mes 50 ans !

Michel GROUSSET

Le tour des volcans cantaliens.



On en parlait depuis l'année dernière. Après mon initiation avec Alain, à randonnée en haute montagne autour des glaciers de la Vanoise, le prochain pourrait être le tour du Mont-Blanc. Le projet était enthousiasmant, partir de Chamonix (les Houches), passer par l'Italie, la Suisse et revenir en France empli de belles images, quelle aventure ! Mais plus se rapprochait l'échéance, plus je doutais de mes capacités. 11 jours consécutifs à marcher de 6 à 8 heures par jour, ce n'est pas rien ! Je ne crains pas le sac à dos, il est suffisamment technique pour ne pas trop martyriser le dos, mais les chaussures... ? Même une bonne paire, spéciale montagne n'est pas l'assurance d'un grand confort. Encore faut-il qu'elles soient adaptées à sa morphologie, et c'est à l'usage que l'on sait si le pied s'adapte à la chaussure... ou l'inverse, pas chez le marchand.

Finalement j'investis dans une nouvelle paire, plus légère, plus souple que je testerai dans le Cantal ! L'hiver ayant perduré cette année, les chemins du Mont-Blanc sont toujours enneigés fin juin, et ne sont praticables qu'avec des crampons.

Nous nous rabattons sur un plan B : le Tour des volcans cantaliens. Tout est rondement mené, achat de la carte et du TopoGuides adéquat au Vieux Campeur, rendez-vous chez Alain pour nous assurer de la disponibilité des gîtes. Réservations prises, nous partons le dimanche 23 juin pour Super Lioran.

L'accueil au gîte du Bufadou est agréable, nous prenons le repas du soir en compagnie de 3

randonneur(euses) et 2 VTTistes adeptes de descentes vertigineuses, et du patron. C'est la patronne qui fait la cuisine, elle nous sert les plats locaux, truffade et pounti.

Le départ, le lendemain sera un peu laborieux. D'abord une pluie intempestive nous fait repousser notre départ d'une heure. La météo étant optimiste pour le reste de la journée nous attendons une éclaircie avant de nous engager sur l'itinéraire prévu. Le repérage n'est pas des plus précis, nous hésitons,



heureusement Alain a planifié le parcours sur son GPS. C'est parti pour 7h de rando en passant les cols de Céré, de Combenègre, de Rombière, de Cabre avant d'emprunter un passage 'limite escalade' pour accéder au sommet du Puy Mary. Le brouillard présent depuis le départ ne nous permet pas de profiter du paysage.



Nous descendons au Pas de Peyrol par le chemin touristique, bétonné mais quand-même pentu.

Là nous entrons dans le restaurant et nous installons pour manger notre pique-nique avant l'arrivée d'un contingent de touristes « ch'tis » bruyants mais sympathiques. La carte des desserts propose tartes aux myrtilles ou cornets de Murat... nous ne sommes qu'à la moitié de l'étape du jour, reprenons des forces.

Le gîte du Falgoux est un camping ; un grand dortoir pour la nuitée, mais comme nous ne sommes que tous les deux, nous prenons nos aises. Pour la restauration, nous choisissons 'Chez Louis', restaurant tenu par un jeune couple, l'accueil est sympathique. Le village est agréable, l'architecture des maisons témoigne d'une richesse passée. Aujourd'hui, il attend les touristes.

Notre deuxième étape rejoint Le Fau, en parcourant le Cantal typique :



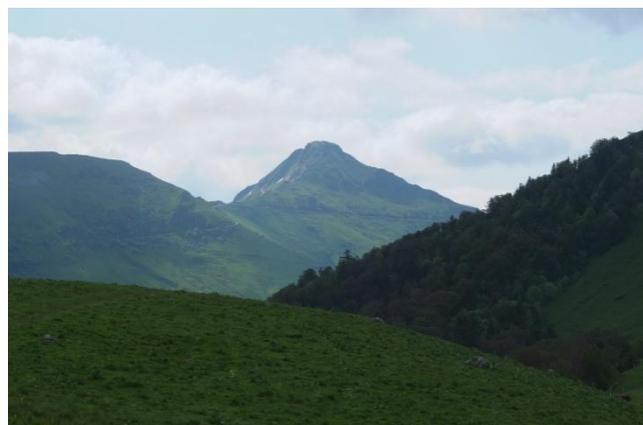
Ses villages,



Ses Salers avec le veau élevé sous la mère,



Ses Burons.



Le Puy Mary au loin que nous avons escaladé hier, nous apparaît plus distinctement.

Les étapes s'enchaînent, Mandailles, Lafont, avec leur lot d'imprévus et de rencontres. Le balisage des circuits ne distingue pas le sens de la marche, si bien qu'au lieu de passer le col du Pertus nous nous rapprochons du Puy Griou. TopoGuides, carte IGN et GPS en main, il faut nous rendre à l'évidence, nous sommes dans le mauvais sens. Nous avons raté un carrefour, nous devons rebrousser chemin, nous sommes quittes pour prolonger notre rando d'une heure et demie.

De retour à ce carrefour nous rencontrons un groupe de randonneurs belges, cinq ados en difficulté scolaire, encadrés de deux éducateurs. Nous les retrouvons le soir au gîte d'étape Rando Accueil, mal à l'aise devant notre repas apporté par une restauratrice de Thiézac, alors qu'eux vivent en autonomie alimentaire.

En escaladant le puy Chavaroche nous croisons un couple de campeurs rencontrés au Falgoux. Ils repèrent des circuits à faire en raquettes cet hiver.



Au gré des montées et descentes sur des chemins escarpés nous admirons les paysages typiques des monts d'Auvergne. Il reste encore quelques névés.

Au loin le Plomb du Cantal, objectif de demain.

Il y aura risque d'orage pour le début d'après-midi, le chemin sur les crêtes pourrait être dangereux. Nous devançons notre départ d'une heure le matin.



Nous avons évité l'orage et... 2h ½ de descente sur Super Lioran en prenant le téléphérique, (j'en rêvais depuis la veille)

Retour le vendredi 28 juin.

Le tour du Mont-Blanc reste un rêve, se réalisera-t-il ???

Avec Alain AUBERGER,

Gérard DELOMAS

LA TRUFFADE ET LE POUNTI

La truffade de Saint-Flour
Pour 6 personnes :

1 kg de pommes de terre anciennes, de préférence, 400 g de tomme fraîche de Cantal, 1 cuillère à soupe d'huile, 3 gousses d'ail, persil, poivre et sel.

Eplucher les pommes de terre et les couper en rondelles un peu épaisses, couper la tomme en fine lamelles.

Mettre les pommes de terre dans la poêle, saler légèrement et couvrir. Faire cuire 15 à 20 min en remuant de temps en temps.

Quand les pommes de terre sont bien risolées, disposer les lamelles de tomme et laisser fondre en mélangeant doucement sur feu moyen. Quand le mélange peut glisser dans la poêle, retourner le afin de faire dorer l'autre face.

Servir sur un plat, et saupoudrer avec l'ail et le persil finement hachés.

Monique Jouve

Voici comment le **Picaucel** ou **Pounti** est préparé à Neuvéglise et à Saint-

Flour :

Pour 4 personnes :

Faire une farce avec des restes de viande ou de la chair à saucisse (100 g par personne) à laquelle on ajoute 40 à 50 g de lard cuit, un oignon, 200 à 300 g de feuilles de blettes.

Ajouter 6 œufs, 1/2 litre de lait et environ 300 g de farine de sarrasin. Bien mélanger le tout.

Prendre une cocotte en fonte beurrée puis y verser le mélange obtenu. Incorporer 300 g de pruneaux. Mettre au four et faire cuire de 3/4 d'heure à 1 heure.

Le Pounti se sert chaud ou froid.

Daniel Bruges

TRUFFADE / PHOTO P.S.





cca imago | le perreux-sur-marne | www.cca-imago.fr

EXPOSITION PHOTOS



**LE VÉLO
DANS TOUS
SES ÉTATS**

Photo France Moral

> 14/09/2013

ENTRÉE LIBRE

> 11/10/2013

VERNISSAGE VENDREDI

13/09/2013 - 19H30

HALL DU CONSERVATOIRE MAURICE RAVEL

62, rue Georges Clémenceau, 94170 Le Perreux-sur-Marne - Renseignements : 06 11 85 10 29