

Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est



LE PERREUX SUR MARNE



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

Bulletin de février 2014

Numéro 47



Chères et chers acébéistes,

L'année 2014 sera pour moi une année particulière, une année marquée d'une pierre blanche et d'une émotion certaine. Rendez-vous compte, j'ai été élu Président de l'ACBE par mes pairs et leurs fils (comprenez les membres du bureau)

Je dois reconnaître que durant ma campagne la voie était royale, les candidats ne se bousculaient pas au portillon ! Je fus élu dans un fauteuil. J'ai même refusé une interview de « CLOSER » c'est vous dire à quoi j'ai échappé. Maintenant il me faut assumer.

Succéder à Michel ce serait faire 2 quinquennats (houps !) des dizaines de BRM des rallyes des randonnées à la pelle sans compter les Paris- Brest-Paris, pfft !! (C'est trop pour moi) j'en attrape des crampes, (je passe sur le 36x20)

Mais comme Président et avec vous, je ferai tout pour maintenir les valeurs et les traditions de notre club

Ensemble nous ferons tout pour garder cet esprit de convivialité et de camaraderie qui fait aujourd'hui notre force.

Euh ! Je m'arrête là, je deviens trop sérieux.

Je sais que la plupart d'entre vous ont déjà prévu en ce début d'année, de participer à certaines épreuves.

Aussi je compte sur vous pour faire des BOUCLES de l'EST votre épreuve phare du mois de mars.

A toutes et à tous une bonne année et bonne route....

Amicalement.

Jean-Pierre MAKOWSKI

PARCOURS DU 1^{er} FEVRIER au 31 MAI 2014

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, Jean-Pierre MAKOWSKI ou Joël MÉGARD, nous relayerons l'information !



Ex Miss France et sa première Dauphine...

FEVRIER 2014

DIMANCHE 2 FEVRIER

Sortie amicale. Départ à 8h30

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. 73 km)

ACBE 73B

VENDREDI 7 FEVRIER

Réunion Club ouverte à tous, venez nombreux.

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

DIMANCHE 9 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

75. Randonnée Bellevilloise souvenir Léon Mourard. Rdv à 8h30 Quai d'Argonne ou à partir de 8h00 pour les grands parcours au vélodrome Jacques ANQUETIL, avenue de Gravelles Vincennes. 60, 80, 105 km. **Engagement payé par le club**

DIMANCHE 16 FEVRIER

Sortie amicale. Départ à 8H30.

Le Perreux, Chelles, Guermantes, Jossigny, La Sablonnière, Favières, **Tournan**, D10/D32, Presles, Gretz-Armainvilliers, Chevry Cossigny, Ozoir-la-Ferrière, Roissy en Brie, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux (env.75km)

ACBE 75C

DIMANCHE 23 FEVRIER

Sortie amicale. Départ à 8H30

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

ACBE 78A

MARS 2014

DIMANCHE 2 MARS

Sortie amicale. Départ 8h30

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

ACBE 77A

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

91 – Fontenay le Comte. La Jacques Guoin (Cyclosporitive)

<http://www.cyclosporitif.fr/cyclos-2014/event/411-la-jacques-gouin-2014.html>

VENDREDI 7 MARS

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

SAMEDI 8 MARS

Sortie amicale Départ à 8H30 ou Fléchage
Parcours des Boucles de l'Est pour les volontaires qui seront occupés le dimanche (Env. 80 km)

DIMANCHE 9 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, 100 ou 120 km. *Venez nombreux nous aider à l'organisation*

DIMANCHE 16 MARS

ACBE 83A

Sortie amicale. Départ à 8H30

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



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 km.

<http://ffct.org/randonner-a-velo/ou-quand-pratiquer/calendrier-des-randonnees/details-randonnees/?idr=112114>

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

<http://ffct.org/randonner-a-velo/ou-quand-pratiquer/calendrier-des-randonnees/details-randonnees/?idr=110957>

SAMEDI 22 MARS

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

<http://ffct.org/randonner-a-velo/ou-quand-pratiquer/calendrier-des-randonnees/details-randonnees/?idr=110964>

DIMANCHE 23 MARS

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

94 – La Plesséenne. Le Plessis-Trévisé. Espace Philippe de Dieuleveult, 169 avenue M Berteaux, à partir de 7h pour 50, 80 ou 110 km

<http://ffct.org/randonner-a-velo/ou-quand-pratiquer/calendrier-des-randonnees/details-randonnees/?idr=111081>

SAMEDI 29 MARS

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

<http://ffct.org/randonner-a-velo/ou-quand-pratiquer/calendrier-des-randonnees/details-randonnees/?idr=111530>

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

<http://ffct.org/randonner-a-velo/ou-quand-pratiquer/calendrier-des-randonnees/details-randonnees/?idr=111089>

DIMANCHE 30 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 -> Ivigny, Ivigny, Cuisy, **Saint-Souplets**, Montgé-en-Goële, Juilly, Nantouillet, Saint-Mesmes, Messy, Claye-Souilly, Annet ; Montgé-la-Tour, Villevaudé, Vaires, Le Perreux. (Env. 90 km)

ACBE 87A



77 - Randonnée du Merlan, Emerainville, stade Dominique Rocheteau. A partir de 7h pour 55 ou 100 km

<http://ffct.org/randonner-a-velo/ou-quand-pratiquer/calendrier-des-randonnees/details-randonnees/?idr=111728>



AVRIL 2014

VENDREDI 4 AVRIL

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

DIMANCHE 6 AVRIL

Sortie amicale. Départ à 8h00

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, Vaires, Chelles, Le Perreux (env.80km).

ACBE 80A

94 – Châteaux et Terroirs, Ormesson. RDV 8h00 quai d'Argonne ou à partir de 7h au départ pour les grands parcours, 60, 80, 120 km **Engagement payé par le club**

<http://ffct.org/randonner-a-velo/ou-quand-pratiquer/calendrier-des-randonnees/details-randonnees/?idr=111113>

SAMEDI 12 AVRIL

Journée ACBE. Pour environ 150 km avec repas le midi en forêt de Fontainebleau.

91. B R M 300KM. Salle A. Frank, rue Daniel Mayer, 91160 - LONGJUMEAU, **accueil de 4h00 à 5h00.**

<http://ffct.org/randonner-a-velo/ou-quand-pratiquer/calendrier-des-randonnees/details-randonnees/?idr=111119>

DIMANCHE 13 AVRIL

Sortie amicale. Départ à 8h00

Le Perreux, Chelles, Thorigny, Dampmart, Carnetin, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Iverny, Monument Gallieni, Trilbardou, prendre D89 direction Lesches puis à gauche Montigny, Esbly, **Montry**, Bailly 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.

ACBE 83A

94 - Randonnée Brévannaise, Limeil-Brévannes, centre sportif Didier Pironi, avenue Descartes, à partir de 8h pour 40, 60, 80 ou 120 km

<http://ffct.org/randonner-a-velo/ou-quand-pratiquer/calendrier-des-randonnees/details-randonnees/?idr=111129>

MERCREDI 16 AVRIL

93 – Randonnée du temps libre, Gournay-sur-Marne. Pont de Gournay, à partir de 7h30 pour 45 ou 80 km <http://ffct.org/randonner-a-velo/ou-quand-pratiquer/calendrier-des-randonnees/details-randonnees/?idr=111135>

Du VENDREDI 18 au SAMEDI 19 AVRIL

Flèche Vélocio. Départ au choix des participants. Arrivée à la concentration Pâques en Provence à **Saumane de Vaucluse.** 360 km au minimum en 24 heures. Équipes de 3 à 5 randonneurs.

<http://ffct.org/randonner-a-velo/ou-quand-pratiquer/calendrier-des-randonnees/details-randonnees/?idr=111136>

SAMEDI 19 AVRIL

78 – Villepreux-les Andelys-Villepreux, gymnase Mimoun, avenue du Général de Gaulle. A partir de 6h30 pour 220 km

<http://ffct.org/randonner-a-velo/ou-quand-pratiquer/calendrier-des-randonnees/details-randonnees/?idr=113652>

DIMANCHE 20 AVRIL

Sortie amicale. Départ à 8H00

Le Perreux, Chelles, Guermantes, Jossigny, Villeneuve le Comte, Tigeaux (la forêt), Dammartin-en-Goële, Mortcerf, Crèvecœur, **La Houssaye**, Neufmoutiers, Favières, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env.87 km).

ACBE 87B

77 – Randonnée Breuilloise Ecole Jean Jaurès Brou-sur-Chantereine. A partir de 6h30 pour 79, 113 ou 128 km

<http://ffct.org/randonner-a-velo/ou-quand-pratiquer/calendrier-des-randonnees/details-randonnees/?idr=111142>



LUNDI 21 AVRIL

ACBE 88B

Sortie amicale. Départ à 8H00

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).

SAMEDI 26 AVRIL

91 – Mennecy-Montargis-Mennecy. Parc de Villeroy, à Partir de 6h30 pour 100, 150 ou 200km
<http://ffct.org/randonner-a-velo/ou-quand-pratiquer/calendrier-des-randonnees/details-randonnees/?idr=111146>

DIMANCHE 27 AVRIL

ACBE 99A

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).

MAI 2014

JEUDI 1er MAI

ACBE 94A

Sortie amicale. Départ à 7H30

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)



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

SAMEDI 3 MAI

95 – La Ronde des châteaux, Frépillon, Salle des fêtes de Frépillon 95740. Accueil à partir 6h pour 200 km. <http://ffct.org/randonner-a-velo/ou-quand-pratiquer/calendrier-des-randonnees/details-randonnees/?idr=111185>

DIMANCHE 4 MAI

ACBE 104A

Sortie amicale. Départ à 7H30

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

94 – La Mandrionne, Mandres-les-Roses, Mairie, 4, rue du général Leclerc, à partir de 6h30 pour 60, 80 ou 105 ou 155 km
<http://ffct.org/randonner-a-velo/ou-quand-pratiquer/calendrier-des-randonnees/details-randonnees/?idr=111195>

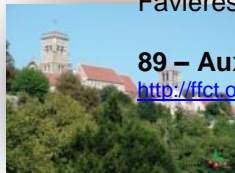
JEUDI 8 MAI

ACBE 108A

Sortie amicale. Départ à 7H30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, Villeuve-le-Comte, Tigeaux, Serbonne, La chapelle sur Crécy, Mongrolle, Roise, Maisoncelles, D15, Carrefour St Blandin, Tresmes, **Faremoutiers**, morcerf, crevecoeur, la Houssaye, Neufmoutiers, Les lycéens, Favières, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux, (env. 108 km).

89 – Auxerre-Vézelay-Auxerre. Gymnase de la Noue, à partir de 7h00 pour 115 ou 150 km
<http://ffct.org/randonner-a-velo/ou-quand-pratiquer/calendrier-des-randonnees/details-randonnees/?idr=113226>



DIMANCHE 11 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).

ACBE 109A



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

<http://ffct.org/randonner-a-velo/ou-quand-pratiquer/calendrier-des-randonnees/details-randonnees/?idr=111439>

VENDREDI 16 MAI

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

SAMEDI 17 MAI

77. B R M 300KM. Stade de la Remise aux Fraises, de l'arche Guédon, 77186 - NOISIEL, accueil de 20h00 à 21h00.

78–Plaisir-Chartres-Plaisir de 6h30 à 9h00, la Maison des Cyclos 275, av. François Mitterrand - 78370 PLAISIR <http://www.actplaisiroise.fr/>

DIMANCHE 18 MAI

Sortie amicale. Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Monthérand, Entrée Guérard à gauche au pont, Rouilly-le-Bas, Pommeuse, Faremoutiers, Le Poncet, Saint-Augustin, Mauperthuis, droite D402, Obélisque droite D25, Les Bordes, Les Patis, Hautefeuille, Lumigny, Marles, **La Houssaye**, Neufmoutiers, Favières, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux.

ACBE 116A



94 – Le Grand Bi, Marolles-en-Brie, centre hippique des Bagaudes, 1 route des bruyères, à partir de 6h30 pour 50, 90, 135 km

<http://ffct.org/randonner-a-velo/ou-quand-pratiquer/calendrier-des-randonnees/details-randonnees/?idr=111251>

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://cycloportif.fr/cyclos-2014/vallonne/event/414-la-look-2014.html>

SAMEDI 24 MAI



78 – Paris-Vimoutiers, La route du camembert, Tennis Club, rue de Chevreuse, 78310 Maurepas, à partir de 6h pour 188 ou 212 km.

<http://ffct.org/randonner-a-velo/ou-quand-pratiquer/calendrier-des-randonnees/details-randonnees/?idr=111273>

SAMEDI 24 MAI et DIMANCHE 25 MAI

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.



DIMANCHE 25 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 112A

JEUDI 29 MAI

Sortie amicale. Départ à 7H30

ACBE 107A

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)

Du **SAMEDI 31 MAI** au **1^{er} JUIN**

Bordeaux-Paris, 610 km <http://www.bordeauxparis.com/levenement/details-des-epreuves/ultra-rando/#tarifs-tab-link>

10. B R M 600KM TROYES accueil de 4h45 à 5h00

<http://ffct.org/randonner-a-velo/ou-quand-pratiquer/calendrier-des-randonnees/details-randonnees/?idr=113870>



N'OUBLIEZ PAS !

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

- Samedi 8 mars : Fléchage des Boucles de l'est
- Dimanche 9 mars : Les Boucles de l'Est
- Samedi 12 avril : Journée ACBE
- Samedi 24 et Dimanche 25 mai : 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 2 février	8h30	73B
Dimanche 9 février	8h30	77B
Dimanche 16 février	8h30	75C
Dimanche 23 février	8h30	78A
Dimanche 2 mars	8h30	77A
Dimanche 16 mars	8h30	83A
Dimanche 23 mars	8h30	77B
Dimanche 30 mars	8h30	87A
Dimanche 6 avril	8h00	80A
Dimanche 13 avril	8h00	83A
Dimanche 20 avril	8h00	87B
Lundi 21 avril	8h00	88B
Dimanche 27 avril	8h00	99A
Jeudi 1 ^{er} mai	7h30	94A
Dimanche 4 mai	7h30	104A
Jeudi 8 mai	7h30	108A
Dimanche 11 mai	7h30	109A
Dimanche 18 mai	7h30	116A
Dimanche 25 mai	7h30	112A
Jeudi 29 mai	7h30	107A

Michel passe la main,

10 années ont passé déjà,
2 quinquennats...

Il semble donc bien normal que Michel ait souhaité se libérer de ses obligations de Président de l'ACBE, notre amicale favorite.

Michel a su conserver les valeurs et les traditions de l'association tout en contribuant à susciter la diversité entre cyclos. Des cyclotouristes contemplatifs aux cycloportifs plus soucieux du chrono, il a permis à tous de conserver le même esprit dynamique et convivial et il a su, par ailleurs, moderniser la vie du club en créant le site internet.

En tant que membre du bureau, j'ai pu apprécier son organisation sans faille, sa facilité à décider et la pertinence de ses remarques et observations sur nos mails ou écrits qu'il a toujours lus avec une attention toute particulière.

Pour cela et bien plus encore, en mon nom, au nom du nouveau président, de tous les membres du bureau et des adhérents, je lui dis un grand merci. Un grand merci également à Marie-Anne pour sa complicité.

Gérard Delomas



Assemblée Générale du 8 décembre 2013

9H15 : Assemblée Générale Ordinaire

Ordre du jour :

- Adoption du rapport Moral
- Adoption du rapport Financier
- Adoption du Rapport d'Activité
- Augmentation des Cotisations pour 2015 sur proposition du bureau
- Election au comité Directeur (1 poste vacant, 2 postes à renouveler, élection de nouveaux membres)
- Election du Président
- Election des Auditeurs aux comptes
- Ebauche programme 2014
- Remise des récompenses

Quorum :

Inscrits : 101

- Présents : 67
- Votants : 69

Le quorum de 25% est atteint.



1) Adoption du Rapport Moral

- Voté à l'unanimité

2) Adoption Rapport Financier

- 68 pour
- 1 contre

3) Adoption du Rapport d'Activité

- Voté à l'unanimité

4) Augmentation des Cotisations pour 2015 sur proposition du bureau

Après de nombreuses discussions et échanges au bureau (le bureau a bien conscience de l'effort demandé), il est proposé d'augmenter la cotisation, qui n'a pas évolué depuis 2011, afin de tenir compte de l'évolution des frais de gestion (timbres, photocopies) et de la passer à 25€ à partir de 2015.

- Votants : 69
- Contre : 8
- Blancs : 9
- Pour : 52

La cotisation sera de 25€ à partir de 2015.

5) Election au Comité Directeur

- Sortant non renouvelé : Alain Auberger
- Démission : Carole Macé
- Membres qui poursuivent : Michel Grousset, Joël Mégard, Jacques Garnier, Gérard Delomas, Lionel Drochon, Jean-Claude Troboas, Sylvain Le Douaron
- Sortants renouvelés **à l'unanimité** : Marie-Paule Traisnel, Doré Jean-Pierre, Jean-Pierre Makowski
- Elections nouveaux membres **à l'unanimité** : Patrick Brochard, Michel Laudy

6) Election du nouveau Président

Après 10 années passées à la Présidence, Michel a souhaité quitté cette fonction tout en restant membre actif. Nous remercions Michel pour tout ce qu'il a apporté à l'ACBE. Il a su maintenir les traditions de notre club, tout en modernisant ce dernier avec un vrai consensus.

Le bureau s'isole pour constituer le nouveau bureau.

Nouveau bureau :

- Président : Jean-Pierre Makowski
- Vice président : Michel Grousset
- Secrétaire : Joël Mégard
- Secrétaire Adjoint : Gérard Delomas
- Trésorier : Jacques Garnier

7) Election des Auditeurs aux Comptes (pour 2 ans)

A l'unanimité sont élus : Hervé Amod-Moulant (se représente) et Guy Jamet (se représente)

8) Remise des récompenses

Diplômes ACBE

Premier 100 km	Sylla Yattabary
Premier 200 km	Jean-Claude Saout
Premier 300 km	Vincent Pedregno
Premier 400 km	Vincent Pedregno, Jean-Pierre Doré

Assiduité et kilométrage

Assiduité Club	Agnès Bildé, Jean-Pierre Doré, Alain Grimault
Assiduité Semaine	Jean Baduel, Alain Auberger, Philippe Sadet
Kilométrage club	Jean-Louis Bruneau, Sylvain Le Douaron, Jean-Pierre Verdun
Kilométrage total	Joël Pigeard, Astrid Ghaffarzadeh, Michel Hougron



Distinctions 2013

Distinction d'un nouveau	Sylla Yattabary
Service rendu à l'ACBE	Maurice Martin

Distinction spéciale	Jacques Garnier
----------------------	-----------------



Fidélité au club

40 ans 50 ans	Joël Pigeard Jean-Pierre Leconte
------------------	-------------------------------------



L'Assemblée Générale se termine par le pot de l'amitié, puis le repas annuel.



Assemblée Générale... suite

Pour la 2ème année consécutive, nous avons organisé notre repas de fin d'année en clôture de notre Assemblée Générale.

Cette année encore ce fut une réussite. Nous sommes passés d'une prestation professionnelle totale il y a 2 ans, à un service amateur. Un grand merci,

- à Yvette et Claude, à leur boucher qui a cuisiné le plat principal,



- à tous les serveurs bénévoles



Officiant avec une aisance très naturelle.



Gérard Delomas

- à nous tous, qui avons apporté notre pierre à l'organisation,

A réitérer en cette fin d'année 2014!

Voyage Itinérant

*De Montreuil à Wahlain en Belgique
Aller retour,
Du 29 juin au 7 juillet 2013*



Nous partons le samedi 29 Juin matin de Montreuil, avec notre tandem et nos deux sacoches via le canal de l'Ourcq pour rallier Villers-Cotterêts, à destination de Walhain en Belgique pour rencontrer Nicole, amie belge. Arrivés à Lagny-le-Sec, nos estomacs réclament du carburant pour continuer la randonnée. Nous nous arrêtons dans une boulangerie où nous ne trouvons qu'un pain aux lardons pauvre en viande, mal réchauffé dans le micro-onde de la boulangère qui de surcroît s'est montrée un tantinet revêche. Pour arroser ce repas frugal, nous nous dirigeons vers le bar contigu. Le café est vide, pas de client. Nous nous y asseyons et commandons deux boissons. Le tenancier taciturne sert nos verres puis les abandonne sur le zinc avant de retourner à ses obscures occupations. Au bout d'un laps de temps Claudette comprend que la seule solution pour étancher sa soif est d'aller chercher elle-même les verres sur le comptoir.

Nous quittons ce village inhospitalier sans regret et nous prenons la direction de Crépy-en-Valois. Cette ville moyenâgeuse est bien sûr bâtie sur une éminence qu'il faut gravir avant de pouvoir circuler dans ses petites ruelles pavées. Nous sollicitons, le temps d'un saut à la boulangerie, la bonne volonté d'un bourgeois du cru pour surveiller notre tandem tandis qu'il attend sa femme partie faire des courses. Nous achetons d'excellents gâteaux avant de nous installer à la terrasse d'un café où les tables sont en forme de tonneau. Un jet d'eau anime la place.

Ce petit goûter au soleil achevé, nous reprenons la route. Nous traversons un plateau recouvert de cultures céréalières sans croiser âmes qui vivent, qui rejoint la jolie vallée de l'Automne aux 35 clochers.

Dans les ruines de l'abbaye de Notre-Dame-de-Lieu-Restauré, où le portrait du Dalai-lama nous contemple benoîtement, un étrange spectacle nous attend. Des bouddhistes chamarrés dansent et psalmodient au son de cymbales et de percussions.

Nous discutons un moment avec un homme qui est venu se promener en carriole attelé de son cheval Nestor. Il nous raconte que le propriétaire des ruines de l'abbaye est bouddhiste. Un homme noir en veste et chapeau bleu satiné se détache du tableau auquel il ne semble pas participer mais s'intéresse davantage au public. Il fait signe à Claudette pour lui indiquer qu'il veut lui parler en aparté. Il la questionne sur la précocité de ma cécité et lui donne un numéro de téléphone en lui affirmant qu'un marabout peut me rendre la vue. Ce mélange des genres rend ce lieu bien insolite. Il nous reste encore quelques kilomètres et nous arrivons à Villers-Cotterêts à l'hôtel du parc. Nous sommes reçus par le sympathique hôtelier, la chambre est simple mais confortable. Nous sommes les seuls clients à dîner dans la salle du restaurant. La

patronne nous dit que les temps sont difficiles. Nous nous souviendrons que le repas était très correct et l'accueil chaleureux. Nous avons commencé la journée sous un temps légèrement pluvieux mais qui s'est amélioré par la suite. Nous avons roulé 106,62 km.

Le lendemain Dimanche 30 juin, au petit déjeuner, nous partageons la salle du restaurant avec une famille qui y a séjourné la nuit à l'occasion d'une cérémonie familiale.

La grand-mère en difficulté pour participer à la conversation entre sa petite fille et sa fille est mise à l'écart par cette jeune adulte peu sensible à la perte auditive d'une personne âgée. Visiblement, elle est habituée à subir ce type de comportement et semble s'en détacher. Les deux petits enfants s'approchent et s'intéressent à l'objet insolite que constitue notre tandem dans la grande salle visiblement peu utilisée. Le tandem bouge mais ouf ! il ne tombe pas. Nous quittons l'hôtel du parc à Villers-Cotterêts pour Laon via le chemin des dames.

En sortant de la ville, nous rentrons dans la forêt de Retz et cherchons la route du pendu. Mais il n'existe point de pancarte. Un groupe de Joyeux Cyclos, (en effet on est dimanche et ils sont tous de sortie), nous indique la bonne route forestière à suivre. Dix kilomètres plus loin, en sortant des bois, nous arrivons à Longpont. Devant les ruines de son abbaye, une femme passionnée de ces vieilles pierres, accompagnée de son Golden retriever, nous raconte avec exaltation les beaux restes de cette bâtisse qu'elle visite quotidiennement et surtout le chauffeoir aux moines unique en Europe.

Elle nous exhorte à attendre l'ouverture pour voir tous ces bijoux de l'art gothique, mais nous sommes encore loin de notre but et après une séance photo, nous reprenons la route pour Soissons où nous nous arrêterons pour déjeuner.

Réussir à se sustenter un dimanche à Soissons, voilà une tâche bien ardue !

A l'ombre de sa cathédrale Saint-Gervais, Saint-Protais et ses abbayes, cette ville de province nous apparaît bien assoupie.

En quête de nourriture, Claudette apostrophe une autochtone pour lui soutirer le nom ou l'adresse d'une auberge, voire d'une simple cantine ouverte le jour du seigneur. Après mûres réflexions et d'un air désolé, elle nous conseille d'acheter une baguette de pain et de prendre des tranches de jambon chez son sympathique boucher, mais de se dépêcher car il est bientôt treize heures et ils vont tous fermer.

C'est sans compter sur la ténacité légendaire de Claudette qui finit par nous dégouter une pizzeria ainsi qu'une boulangerie ouverte en sortie de ville. Pendant qu'installés sur la terrasse du restaurant, je me rince le gosier d'une bière pression espérant évacuer la poussière de la route, Claudette est partie en expédition à la boulangerie voulant acquérir du ravitaillement en viennoiserie pour tenir l'après-midi. Elle achète également la spécialité en confiserie du coin : le haricot de Soissons qui sera offert à la fille de Nicole. Une assiette de pâtes plus tard, nous remontons sur notre fidèle tandem et poursuivons notre randonnée en direction du chemin des dames.

Le terrain est d'abord plat, nous longeons l'Aisne par Condé-Sur-Aisne et Vailly-sur-Aisne, puis après la Nécropole militaire italienne, nous tournons à gauche pour Soupirs et son église et Moussy-Verneuil et son château du dix-septième siècle.

A Vendresse-Beaulne, nous commençons la longue ascension qui nous mènera au Mémorial de Cerny-en-Laonnois où nous ferons une pause pour lire attentivement les explications sur panneaux décrivant l'horreur des combats acharnés qui ont eu lieu pour la prise de cette crête. Sitôt le pied posé à terre des enfants obèses aux figures sales, avec les stigmates des confiseries et chocolat autour de la bouche, sont attirés par notre présence et s'approchent sans aucune retenue. Nous sommes visiblement l'attraction. Nous empruntons la route de la caverne du dragon et comme il est déjà tard nous ne la visitons pas. Nous descendons alors vers les ruines de l'abbaye de Vauclair et commençons une voie verte le long de l'Ailette que nous quittons rapidement préférant le bitume des routes.

Nous effectuons l'escalade d'une côte abrupte puis la descente rapide vers Bruyère-Montbérault et il ne reste plus alors que quelques kilomètres pour Laon. Mais le chemin de croix n'est pas terminé. En effet l'hôtel des Chevaliers où nous nous rendons se niche à l'intérieur de l'enceinte de la vieille ville, et nous devons grimper un dernier talus de 600 mètres au fort pourcentage avant d'atteindre les remparts et d'en faire le tour jusqu'à notre destination, une rue pavée au pied de la cathédrale.

Notre hôte, homme cultivé, disert et avenant, nous conseille les restaurants environnants. Nous choisissons de nous installer à dîner sur la terrasse du restaurant juste en face de la cathédrale. Claudette peut admirer, tout en mangeant, les sculptures et particulièrement les têtes des bœufs qui ornent la façade. Le repas est excellent. Nous faisons ensuite une promenade digestive dans les ruelles et le long des remparts, où nous croisons une multitude de chats errants nourris par les personnes âgées et les étudiants peu concernés par la politique d'hygiène de la ville. Ces animaux éventrent les sacs poubelles déposés

devant les maisons. En effet pas de bacs en plastique ici, d'ailleurs les véhicules de la propreté ne peuvent accéder à la ville Haute. Nous avons roulé 94,65 km.

Ambiance british ce lundi 1er juillet au matin dans la salle à manger de l'hôtel. Nous sommes entourés de touristes et de bikers britanniques. Le petit déjeuner est copieux et il y a du choix dans les thés. Nous discutons un moment avec notre hôte de problèmes de travaux respectifs. Il est en procès avec une entreprise pour son toit. Il nous parle aussi à notre demande, de tous ces chats qui déambulent la nuit et qui ne sont pas gérés par la ville, que la mairie fait venir de temps à autre un fauconnier pour faire fuir les pigeons qui salissent tout les bâtiments historiques, mais qui reviennent s'installer dès que le faucon est reparti.

Les sacoches chargées et les bidons remplis d'eau fraîche, nous partons pour une journée de campagne.

En effet dès la sortie de Chambry (Banlieue de Laon), les champs de cultures vont se succéder - lin, blé, maïs, colza - et les humains devenir de plus en plus rares...Après Bosmont-sur-Serre, le terrain va s'accidenter, les collines vont s'enchaîner. Nous traversons des villages dominés par une église fortifiée où des colonies d'Hollandais se sont installées. Mais aucun café et aucune boulangerie à l'horizon pour se ravitailler.

A Thenaille, l'heure du déjeuner étant largement dépassée, nous interpellons un homme qui promène son chien : « Pardon monsieur, peut-on se nourrir dans votre charmante Bourgade ? » Il nous répond par la négative et nous conseille de faire un détour par Verzin à 5 kilomètres de là pour trouver des commerces. Si nous continuions notre chemin vers La Verte Vallée nous aurions des chances de mourir de faim. Sans hésiter nous roulons vers Verzin. Nous nous installons à la terrasse d'un hôtel ensoleillé, où nous engloutissons des énormes sandwiches. Les bosses se succèdent, nous nous égarons à Hirson. La soif nous taraude. Nous arrivons à Fourmies où nous rentrons dans un café de quartier qui n'est pas encore concerné par la loi sur l'interdiction de fumer dans les lieux publics. C'est l'heure de l'apéro, ça boit, ça rit, ça parle chti et ça fume comme des pompiers. Requinqués grâce à un café et une brioche, nous repartons pour les derniers kilomètres. Nous commençons par une bonne côte afin de quitter Fourmies, puis nous passons par Trélon pour atteindre enfin les chambres d'hôte de la forge de l'abbaye de Liessie. Après une bonne douche, nous allons dîner à l'hôtel restaurant du château de la motte où un excellent repas gastronomique nous attend. Nous avons roulé 113,14 km.

Mardi 2 juillet, c'est le grand jour ! Nous allons traverser la frontière Belge et retrouver Nicole ce soir. 14 kilomètres après notre départ de Liessie nous entrons en Wallonie et nous nous dirigeons vers la ville de Beaumont où nous raterons la tour Salamandre. Ce sera pour une prochaine fois. Par contre nous rencontrons la petite vendeuse de fraises installée au bord de la route. Claudette en a l'eau à la bouche et une pause dégustation s'impose. Nous achetons une barquette et nous asseyons au soleil pour savourer ce petit instant de plaisir. Nous reprenons la route, beaucoup trop roulante à notre goût, qui nous emmène jusqu'à la place du manège à Charleroi où nous déjeunerons en terrasse et où j'ai la plaisir de boire ma première bière belge en territoire Belge. En repartant nous croisons le Marsupilami le cul dans une fontaine, et oui ! Nous sommes dans la ville de Spiro ! Quelques kilomètres plus loin à Châtelineau exactement, c'est le drame, en effet peut-être qu'il eut mieux valu tourner à gauche précédemment plutôt que d'aller tout droit ? Hermès seul le sait mais c'est le cafouillage total, nous ne retrouvons plus notre route et les renseignements des autochtones sont peu fiables voir trompeurs. Enfin un travailleur belge nous remet sur la route de Jembloux qui est une grande route mais celle-ci a au moins une piste cyclable de qualité et nous pouvons repartir à une bonne allure. Après Jembloux, nous tournons à droite et nous nous retrouvons entre deux rangées d'arbres sur la petite route bucolique qui nous amène à Wahlain, rue de l'Herbe. On sonne à la porte « toc toc » ! Et voilà, nous rencontrons émus Nicole, Jess et la meute de chiens en chair et en os. Nous avons roulé : 92,56 km.

Après une journée de repos et un super accueil chez Nicole avec lessive, petite balade dans le village et barbecue, nous devons reprendre la route qui sera très longue ce Jeudi 4 Juillet. Embrassades, ré embrassades et nous voilà repartis. Nous retournons à Charleroi par la même route et redéjeunons place du manège, mais dans un autre restaurant, aujourd'hui c'est brochette frites salade et une bière pour moi bien sûr. Ne voulant pas reprendre la grande route comme à l'aller, nous partons à l'aventure avec le GPS. Nous allons être gâtés : petites routes, petits villages, petites rivières et plein de grandes côtes bien raides jusqu'à la frontière française. D'ailleurs les côtes ne connaissent pas les frontières puisqu'elles sévront pratiquement jusqu'à la chambre d'hôte à Origny en Thierache à travers forêts et champs. Epuisés après cette très longue cyclo- randonnée, notre hôtesse nous accueille au pas de sa porte escortée de ses deux

Yorkshire avec de ridicules nœuds sur la tête. Elle nous parle et reparle de ses chiens, nous montre la chambre et nous parle. Elle nous parle de sa fille qui fait du cheval, et de ses chiens qui pendant ce temps montent sur notre lit, elle nous parle de ses maladies. Nous sommes fatigués, nous aimerions nous doucher mais elle continue à déverser son flot de paroles. Enfin elle va préparer le repas. On se rafraîchit, on se change et on descend dîner. Le repas est correct. Mais son monologue reprend. On apprend qu'elle est juriste, que les habitants de l'Aisne sont selon elle dégénérés depuis la première guerre mondiale car toutes les élites sont partis de la région, que sa fille fait des concours de saut à cheval, et nous entendons tous les maux de ses Yorkshire avec moult détails. Nous répondons poliment par quelques monosyllabes choisis. Et enfin nous allons dormir. Nous avons roulé 126,24 km.

Vendredi 5 juillet, au petit déjeuner, Claudette voit par la fenêtre des pigeons voler en escadrille autour de la cour et de la maison. Intriguée, elle interroge notre hôtesse sur ces petits volatiles qui ont l'air bien sportifs. « Ils appartiennent à mon père » dit-elle, « il est colombophile, il participe à des courses de pigeons voyageurs ». Comme le vieux monsieur est présent, nous le questionnons sur sa passion. Il nous raconte quelques anecdotes. Nous découvrons le milieu des courses, elles sont plus ou moins longues et peuvent faire jusqu'à mille kilomètres. Ce ne sont pas les mêmes pigeons qui parcourent toutes ces distances car certains sont sprinteurs et d'autres vont faire des courses d'endurance et ils peuvent voler à 100 kilomètres heure de moyenne. L'un d'entre eux pendant la course peut se tromper de peloton et notre hôte récupère un nouveau membre non licencié dans son club. Il nous apprend qu'il a fait aussi du cyclotourisme quand il était en région parisienne au club de Gretz-Tournan. Il est temps de repartir, nous chargeons nos bagages sur le tandem et reprenons la route en direction de Reims. Il fait très chaud aujourd'hui et le terrain est très accidenté. Nous traversons des villages qui ont l'air désertiques, sans café, sans épicerie. L'après-midi est déjà bien entamée. Nous avons peur de manquer de vivres et de boissons alors nous arrêtons un jeune homme en vélo pour lui demander s'il connaît un endroit où nous pourrions nous ravitailler. Il nous cite un petit bourg où cela est possible mais bien trop loin et nullement dans notre direction. Il nous raconte que sa bicyclette est à pignon fixe et que ce n'est pas facile ici avec toutes ces côtes sans dérailleur et nous le croyons sans problème. Nous arrivons vers 17 heures à Reims place Drouet-D'érion devant le Grand Hôtel du Nord où nous dormons le soir. À part quelques barres énergétiques, nous n'avons rien mangé depuis le petit déjeuner. Nous allons remédier rapidement à ce manque. Les cafés et les restaurants sont situés les uns à côté des autres, autour de cette place, il n'y a que l'embarras du choix. Nous nous asseyons à une terrasse et commandons deux assiettes froides et des boissons fraîches. La place est très animée et beaucoup de gens parlent avec leurs mains. « Des sourds ! » me dit Claudette, « il y a des sourds partout ! » A la réception de l'hôtel nous apprenons qu'il y a un congrès international d'art produit par les sourds et à l'honneur : théâtre, art plastique et cinéma. Ils sont plus de 2000 et ont envahi la ville et les hôtels. Nous prenons un peu de repos dans notre chambre et redescendons dîner sur la place. Puis nous faisons une petite promenade digestive jusqu'à la cathédrale. Nous rentrons dormir et il fait très chaud. Tard dans la nuit les sourds claquent les portes, et comme la majorité représente la normalité, nous aurions dû prévoir de nous munir de boules Quiès pour nous intégrer à la population locale. Nous avons roulé 92,80 km.

Beaucoup d'animation ce matin Samedi 6 juillet dans la salle du petit déjeuner de l'hôtel. Il y a 40 personnes qui n'étaient pas prévues, et bien sûr des sourds partout. Le personnel ne sait plus où donner de la tête. Une serveuse essaie de parler à Claudette avec les mains, mais celle-ci lui répond qu'elle accompagne un aveugle, ce qui la met encore plus mal à l'aise. Les serveuses peuvent difficilement parler tranquillement du projet de mariage de l'une d'entre elles car elles sont occupées à gérer cette foule atypique. Nous prenons le temps ce matin d'aller voir la cathédrale et de faire un peu de shopping dans une maroquinerie où je vais m'offrir un portefeuille pour remplacer l'objet publicitaire (maxicolor) qui m'en tenait lieu jusqu'à présent. La matinée est bien avancée quand nous reprenons la route. Dès la sortie de Reims nous achetons notre déjeuner dans une boulangerie avant de nous embarquer dans une zone industrielle dont nous aurons le plus grand mal à sortir. Pas de signalisation, le GPS nous fait tourner en rond, nous perdrons beaucoup de temps. Enfin nous rencontrons une route qui doit nous emmener dans la bonne direction, mais comme elle est très passante, nous en sortons dès que possible et prenons une petite route où nous ferons la pause déjeuner. Il fait très chaud et nous sommes sur la montagne de Reims. Nous alternons montées et descentes de côtes raides au milieu des vignes et des caves de champagne. Enfin nous arrivons à Épernay, où nous nous perdons un peu pour sortir de la ville. Le reste du voyage se fait sans difficulté à travers la campagne sur des routes paisibles jusqu'à Montmirail où nous nous installons à l'hôtel restaurant le Vert Galant. Le restaurant est vieillot mais l'accueil et le repas sont excellents. Le patron nous raconte qu'il reçoit souvent des cyclotouristes et aussi des diagonalistes. Nous découvrons que

nous avons perdu la clé antivol des roues et nous ne savons pas depuis quand. Nous repartirons le lendemain avec l'espoir de n'avoir aucune crevaillon. Nous avons roulé 91,11 km.

Dimanche 7 juillet. Jour de l'anniversaire de Claudette c'est notre dernier jour de randonnée. Ce soir nous retrouverons notre maison à Montreuil mais avant cela, il nous faut traverser la Brie sous une grande chaleur. Durant la matinée, nous longeons le Grand Morin, rivière où l'on peut pratiquer le canoë. Nous croisons des véhicules chargés de ces petites embarcations. Nous faisons notre pause déjeuner à la terrasse de la Boulangerie de Rebais : un sandwich une canette et un café et repartons. Nous traversons rapidement Coulommiers et nous nous dirigeons vers Crécy-la-Chapelle. Nous sommes maintenant sur un terrain connu puisque tout les dimanches nous nous promenons sur ces routes de Seine-et-Marne à vélo. A Villiers-sur-Morin une dernière grande côte nous attend et la chaleur est suffocante. Nous nous arrêtons au restaurant le Cheval blanc de Jossigny pour boire un Schweppes et nous reposer dans le coin salon tapissé léopard, pendant que dans la salle principale se déroule un grand repas de fête.

Il nous reste 28 kilomètres à parcourir que nous connaissons parfaitement et nous serons de retour chez nous. Nous avons roulé 96,67 km.

Ce périple de 814 kilomètres sur les routes de France et de Belgique a entretenu notre passion du voyage itinérant. Nous repartirons dès que possible vers une autre destination.

André et Claudette



Site : « le cyclotourisme virtuel »

L'ACBE a une réputation de club dont une partie des licenciés pratique la longue distance. C'est notre image de marque auprès des autres clubs d'Ile de France. Cela est dû à notre histoire et à l'impulsion du couple Geneviève et Roger ROUY qui furent des pédaleurs infatigables au remarquable palmarès cyclotouriste. Et cela perdure ...

Pour ces habitués et pour donner envie à de nouveaux adeptes, je vous conseille d'aller sur le site « le cyclotourisme virtuel ».

C'est le site référence pour les longues distances depuis quelques années. L'Audax Club Parisien renvoie directement sur ce site pour le calendrier des Brevets Randonneurs Mondiaux ainsi que le site l'Amicale des Diagonalistes (à voir absolument aussi).

Vous y trouverez de nombreuses rubriques dont le calendrier des BRM (le plus complet et très bien fait) mais surtout de nombreux témoignages, photos et récits de longues randonnées.

C'est une incitation à voyager à lire ces récits et pourquoi pas nous ?

Pour passer du rêve à la réalité, vous allez sur le calendrier des BRM, vous choisissez votre région, votre distance, vous imprimez le PDF, sortez votre carte routière pour dessiner le parcours (ou télécharger le GPS) et déjà, la moitié du parcours est fait.

Après il faut trouver un ou plusieurs compagnons et c'est parti : vous passez du virtuel au réel !



Gérard a mis sur le site ACBE le lien.
<http://jeanpba.homeip.net/?page=90&onglet=1&annee=2014>

Bon voyage Joël Mégard

« Y A PU »



L'époque actuelle ...
Ne nous paraissant pas belle ...
Et l'avenir incertain ...
On évoque volontiers le passé lointain.

Tout était bien autrefois ...
Y A PU de nos jours les mêmes joies
Y A PU à l'époque actuelle ... non ...
Y A PU de conscience professionnelle
Y A PU ceci ... **Y A PU** cela ... des **Y A PU** ... on
peut en trouver des tas ...

En voici quelques uns ...
J'en aurai sûrement oublié ...
Commençons par le commencement.

Comme vous le savez, **Y A PU** d'enfant ...
Y savent tout, ou presque en naissant.
D'ailleurs ... **Y A PU** autant de nouveau-nés malgré les grandes colères de Manuel VALS

Y A PU à s'en faire pour le bidule ...
Y A PU qu'à prendre la pilule ...
Y A PU de filles ...
Y A PU de garçons ... Même pantalons ... Même cheveux longs
Y A PU de différence ... Y sont pareils ... même les garçons ont des boucles d'oreilles.

Dans nos villages, **Y A PU** de rosières ... de ne plus l'être, elles en sont fières !

Y A PU à présenter devant l'autel ... HO LA LA que des filles qui ne sont plus demoiselles ...
Y A PU autant de mariage, y a que des assemblages
Y A PU de filles mères, **Y A PU** que des mères célibataires !

Y A PU de saisons ... **Y A PU** d'hiver ... **Y A PU** d'été ... Y A presque
plus de poteaux EDF ...
Et à l'automne, **Y A PU** sur les fils des hirondelles chantant leur
ritournelle ...

Y A PU de plaques aux bicyclettes ...

Y A PU d'autos avec vignettes, et pourtant ... ça faisait ... (Hum
hum) le bonheur des vieux car la vignette c'était paraît-il pour eux !



Y A PU de viande sans hormones ... du bœuf ou du veau, c'est tout comme ...
Y A PU de bon lait chez le crémier ... il est écrémé ou pasteurisé ... (pas le crémier, le lait).

Donc, **Y A PU** de fumier ...
De même, **Y A PU** de crottin ...
Mais **Y A PU** de trottoir sans crotte de chien,

Sur les plages, les femmes sont presque nues, **Y A PU** de retenues, **Y A PU** de tenue ... **Y A PU** de soutien chose ... ou de cache machin ... et très souvent **Y A PU** rien.

Avec la télé, les CD et les téléchargements, **Y A PU** de chansons en français.

Qu'on se baptise ou qu'on se marie, **Y A PU** rien pour faire ces cérémonies ...
Y A PU même de soupe dans nos repas ...

Dans nos campagnes attristées,
Y A PU de rivières non polluées
Y A PU guère de coquelicots dans nos champs de blé ... c'était si beau.

Dans nos forêts à demie ravagées, **Y A PU** où aller se promener comme autrefois, à deux, pour rêver ...
Y A PU que des pancartes « DÉFENSE D'ENTRER »

L'époque actuelle n'est certainement pas belle, mais toujours doivent nous être présents nos beaux souvenirs d'antan.

De tous ces **Y A PU**, il faut s'accommoder, sinon **Y A PU** moyen d'exister ...

Essayons de ne pas y penser sans cesse ...

Pour nous les anciens, ce qui **Y A PU** ...c'est la jeunesse.

Si nous voulons vivre encore quelques temps heureux, sur tous ces **Y A PU** ... fermons les yeux.

Et pour moi, **Y A PU** qu'à vous remercier de m'avoir si gentiment lu. »

Nostalgie quand tu nous tiens ! Un texte retrouvé dans les archives paternelles que je vous soumetts.

Joël Mégard



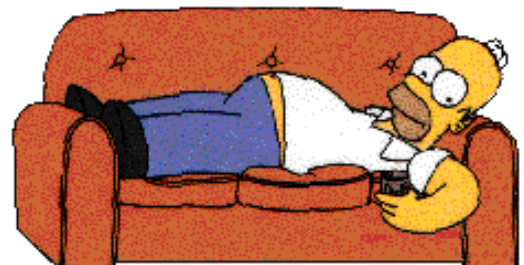
EUTHANASIE

L'autre après-midi, après une belle et dure sortie ACBE (le 29 décembre 2013), alors que j'étais « avachi » sur le canapé, ma femme est venue discuter de choses et d'autres puis nous sommes venus à parler de l'euthanasie.

Sur ce sujet délicat du choix entre la vie et la mort, je lui ai dit :

« Ne me laisse jamais vivre dans cet état végétatif, dépendant d'une machine et alimenté par le liquide d'une bouteille.

Si tu me vois dans cet état, débranche les appareils qui me relient à la vie »



Elle s'est levée, a débranché la télé, a éteint l'ordinateur et a jeté ma bière !

Incompris !

Les Grandes organisations 2014



Une nouvelle année, des nouveaux objectifs, c'est le moment de choisir ses randonnées pour se motiver !

1) Les Organisations lointaines en cours de finalisation :

- ✎ **Les 2 jours ACBE les 24 et 25 Mai.** Nous nous orientons vers un Tour de l'Ile de France (300km environ). Organisateur : le bureau.
- ✎ **TILFF-BASTOGNE-TILFF le dimanche 8 juin.** 3 distances (232.5km, 136.5km et 72.5km) sur le parcours de la célèbre épreuve LIÈGE-BASTOGNE-LIÈGE. Déjà un groupe se forme sous la houlette de Christian NELLO et Patrick BROCHARD.
- ✎ **Séjour en LOZÈRE du 14 juin au 21 juin** qui pourrait se poursuivre le 22 juin par le **final de l'Ardéchoise**. Nous sommes déjà 12 et il reste quelques places. Organisateur : Alain AUBERGER
- ✎ **Le 600 km de TROYES le 31 Mai et 1^{er} Juin.** Organisateurs : Sylvain LE DOUARON/Joël MÉGARD. Pour se préparer, prévoir avant un 200km et un 300 ou 400KM (voir ceux de LONJUMEAU par exemple).
- ✎ **Brevet Montagnard des Vosges les 28 et 29 juin sur 2 jours.** 207 km, 4780m de dénivelé, 5 cols et nuit au sommet du Ballon d'Alsace. Nous sommes déjà 5 à 6. Organisateurs : Jacques LEGRAND et Hervé AMOD-MOULANT.
- ✎ **La Randonnée des GRANDS CRUS DE BOURGOGNE, le 13 et 14 Septembre.** Sortie découverte le Samedi après-midi et Randonnée le Dimanche (150km, 125km, 90km et 60km). Magnifique randonnée parmi les Grands Crus Bourguignons. Prévoir les développements adéquats. Organisateur : Joël MÉGARD.

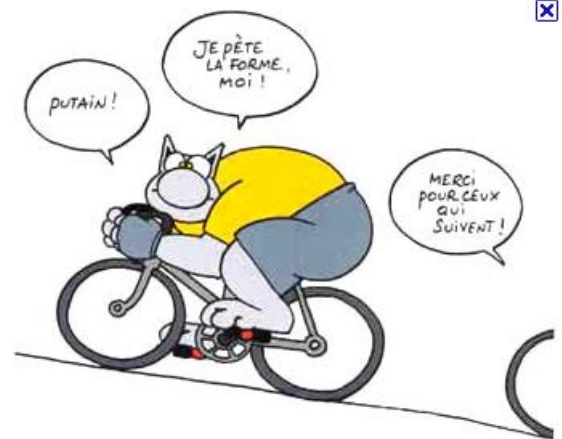
2) Randonnées à Organiser et/ou Proche Région Parisienne

- ☺ **La Flèche Vélocio le Week End de Pâques** (entre 360km et 640km (le record du club) à faire en 24h). Nous innoverons cette année en partant de Toulouse pour rejoindre SAUMANE dans le Vaucluse. Équipe de 3 à 5 participants à constituer. Faites vous connaître auprès d'Alain AUBERGER et Joël MÉGARD.
- ☺ **AUXERRE-VEZELAY- AUXERRE le jeudi 8 Mai** (150km, 115km). Magnifique Randonnée à faire. Se fait dans la journée. Il serait bien de constituer une équipe pour s'organiser au niveau des véhicules.

- ☺ **MONTS ET MOULINS le 28 Septembre.** 120km à travers les Monts des Flandres et arrivée sur le célèbre vélodrome de Roubaix et suprême bonheur prendre la douche dans ce lieu mythique. Cette randonnée se fait sur la journée.
- ☺ **Randonnée de COSNE SUR LOIRE le 12 octobre (100km).** Ce fait sur la journée et nous pourrions retrouver une tradition de l'ACBE qui consistait à terminer par cette randonnée conviviale avec de très beaux paysages et dénivelé avant la dernière sortie ensemble le 11 Novembre à RETHONDES.

3) Randonnées dont les inscriptions sont offertes par le club en Région Parisienne

- ✚ Rallye de BELLEVILLE le 9 février.
- ✚ Rallye d'ORMESSON le 6 avril.
- ✚ Rallye des TOQUES le 11 Mai
- ✚ Journée ACBE (150km) le samedi 12 Avril.



Après, chacun fait son calendrier. N'oubliez pas de communiquer entre vous, car une randonnée à plusieurs est toujours plus conviviale et à surtout un effet d'entraînement pour quitter notre région et faire de belles découvertes et progresser.

Il faut oser !

Et n'oublions pas les pré-qualifications pour ceux qui veulent préparer le Paris-Brest-Paris 2015.
Joël Mégard

