

Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est



LE PERREUX SUR MARNE



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

Bulletin de juin 2014

Numéro 48



Chères et chers amis cyclos,

L'été arrive et j'ai l'impression de ne pas avoir vu passer le printemps, et pourtant que d'événements à l'ACBE.

Les Boucles de l'Est furent une réussite avec 316 participants, un record ! La journée ACBE, Le Perreux via Melun et les bords de Seine puis Fontainebleau et sa forêt sur des routes ensoleillées, La Flèche Vélocio, 457km parcourus en 24h. Bravo les gars ! Les 2 jours qui nous ont menés vers Amiens et ses hortillonnages, puis le lendemain vers la baie de Somme sur des routes bucoliques et sa voie verte le long du canal Marie. Les BRM 200km et 300km.

Cela continuera de juin à septembre, avec Liège-Bastogne-Liège, le séjour en Lozère, La Rand'Oh, la Semaine Fédérale, le BRM des Vosges et bien d'autres encore, comme les rendez-vous du dimanche sur les Bords de Marne, instants privilégiés qui nous rassemblent dans la convivialité et l'amitié. Suivant votre humeur ou les parcours programmés dans le bulletin, vous avez de quoi satisfaire vos envies de pédaler.

N'oublions pas les coupes glanées dans différents rallyes, en espérant que beaucoup d'autres joindront nos étagères et nos placards, à l'issue de cette saison.

Avec tout ce programme, choisissez les routes qui vous enchantent et profitez bien de cet été en le souhaitant beau et chaud.

Bonne route !

Amicalement,

Jean-Pierre MAKOWSKI

PARCOURS DU 1^{er} JUIN AU 30 SEPTEMBRE 2014

SORTIES HEBDOMADAIRES



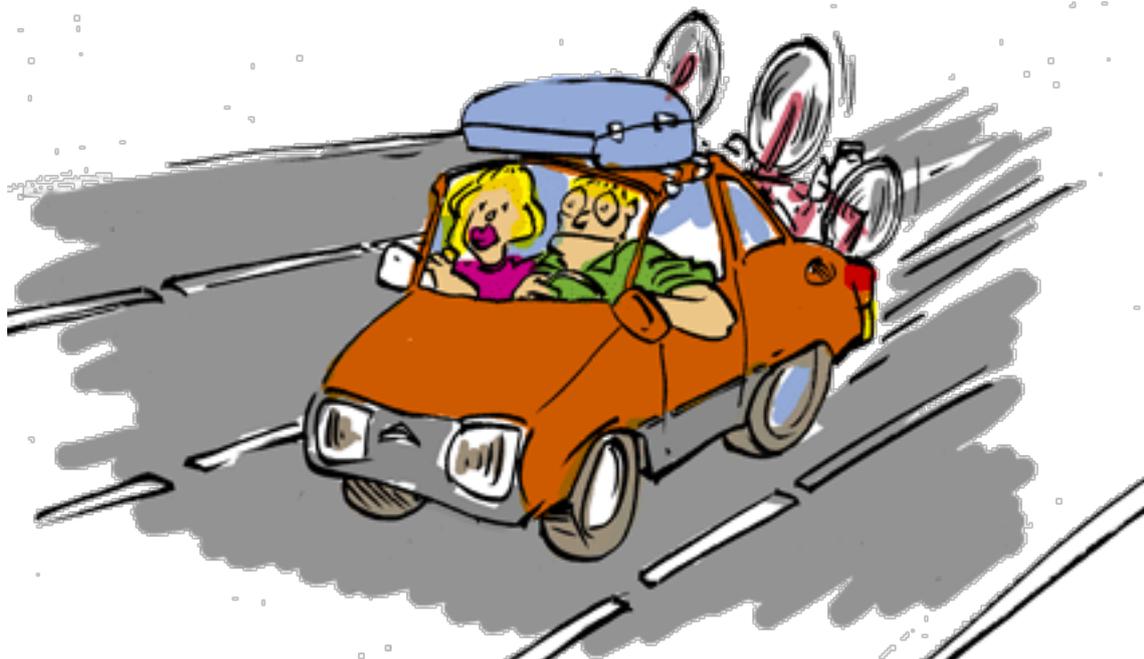
- ♥ **Tous les dimanches matin**, départ du parking du Centre des Bord de Marne, carrefour Quai d'Argonne et 2 rue de la Prairie, le Perreux sur Marne. Parcours selon programme ci-dessous.
- ♥ **En gras et souligné**, le lieu de rendez-vous pour le café à mi-parcours.
- ♥ **Tous les mardis et jeudis après-midi**, départ à 13 heures 30 du carrefour N34/N370, au lieu-dit « La Charrette ». Parcours défini sur place selon la période, le temps, le sens du vent et l'humeur du moment !
- ♥ **Tous les samedis matin**, départ à 9 heures des bords de Marne proches de la ZAC du Canal, le Perreux sur Marne. Parcours défini sur place.

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

Pour les rallyes nécessitant un déplacement, nous avons fixé une heure de rendez-vous sur place (départ une demi-heure après). Cela ne doit pas vous empêcher de vous téléphoner pour organiser ce type de déplacement : essayez toutefois de respecter le créneau horaire pour permettre aux retardataires, étourdis ou autres de se joindre à vous pour effectuer la randonnée.

- ✓ Une randonnée, une cyclosportive vous tente : parlez-en autour de vous, suscitez l'envie, dialoguez dans le groupe Facebook "ACBE Le Perreux" ! Il peut se créer un petit groupe et rendre cette sortie inoubliable !

Contactez nous, nous relaierons l'information !



JUIN 2014

DIMANCHE 1 JUIN

N°107D

Sortie amicale. Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Montjay-la-Tour, Annet, Fresnes, Charny, Villerooy, Iverny, Monthyon, Barcy, Varredes, Congis, Lizy-sur-Ourcq, Trocy-en-Multien, **Etrépilly**, Marcilly, Saint-Soupplets, Montgé-en-Goële, Juilly, Nantouillet, Messy, Claye-Souilly, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (107 km, dénivelé 707m)

Boucle facultative autour de Lizy-sur-Ourcq par Ocquerre, Marnoue-les-Moines, Marnoue-la-Poterie, Echampeu. (15 km)

SAMEDI 7 JUIN AU DIMANCHE 8 JUIN

95. Brevet Randonneurs Mondiaux 400KM MOURS. Rdv à partir de 17H00 à 18H00, Maison des Associations 95 MOURS. www.cyclo-clubdemours.com

DIMANCHE 8 JUIN

N°104A

Sortie amicale. Départ 7H30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, Villeneuve-le-Comte, Neufmoutiers, Beaumarchais, Chapelles-Bourbon, La Houssaye, Crèvecœur, Marles par le Clos-Touret, **Fontenay-Trésigny**, Dir. Chaumes 2è à droite, Château-du-Viviers, Châtre, Villé, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (104 km, dénivelé 306m)

Boucle Facultative du Château-du-Viviers à Villé par Ecoublay, Forest, Ozouer-le-Voulgis, Courquetaine, Villepatour. (8 km)



74 – La Time Megève Mont-Blanc. Cyclo-sportive, 74120 Megève pour 80, 107 ou 148 km
http://www.csportsmegeve.com/index.php?option=com_content&view=article&id=22&Itemid=86

LUNDI 9 JUIN

N°109A

Sortie amicale. Départ 7H30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Nantouillet, Saint-Mard, Dammartin-en-Goële, Othis, Ver-sur-Launette, Ermenonville, **Plailly**, Saint-Witz, Vémars, Moussy-le-Neuf, Moussy-le-Vieux, Villeneuve-sous-Dammartin, Thieux, Nantouillet, Messy, Charny, Fresnes, Annet, Thorigny, Vaires, Chelles, Le Perreux. (109 km, dénivelé 906m)

Boucle facultative de Ermenonville à Mortefontaine par Fontaine-Chaalis, Borest, Mont-l'Évêque, Senlis, Pontarmé, Thiers-sur-Thève. (23 km)

VENDREDI 13 JUIN

Réunion Club ouverte à tous.

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

DU SAMEDI 14 JUIN AU SAMEDI 21 JUIN



94. Séjour en LOZÈRE organisé par l'ACBE. Contact : Alain AUBERGER.

DU SAMEDI 14 JUIN AU DIMANCHE 15 JUIN

75 – Les 3 cents Bellevillois des chemins de la Brie. La Cipale vélodrome Jacques Anquetil, 51 avenue de Gravelle, 75 PARIS. Départs à partir de 4h à 8h pour 120/220/300 km.
<http://www.ffct.org/oin/manifestation.php?id=100405>

78 - Brevet Randonneurs Mondiaux 600KM MONTIGNY-le-BRETONNEUX. Gymnase Coubertin de 4h30 à 5h30. <http://vcmb.free.fr>

DIMANCHE 15 JUIN

N°108A

Sortie amicale. Départ à 7H30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Serbonne, La Chapelle-sur-Crécy, Mongrolle, Roise, Maisoncelles, carrefour à droite D15, Tresmes, **Faremoutiers**, Mortcerf, Crèvecœur, La Houssaye, Neufmoutiers, Les Lycéens, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (108 km, dénivelé 568m)

Boucle facultative de Faremoutiers à Tigeaux par La Celle-en-Haut, Guérard, Monthérand (6km)

77 – Vallées Seine et Marnaise PONTAULT-COMBAULT. Gymnsae J. AURIOL 121 rue Prés Saint Martin de 6h00 à 9h00 50, 80, 110 et 150km.

SAMEDI 21 JUIN

94 – Paris (Melun) – Château-Chinon. Départs gymnase des Recollets, 77000 Melun, de 5h à 7h.

<http://www.eclb.fr>

SAMEDI 21 et DIMANCHE 22 JUIN

91. Brevet Randonneurs Mondiaux 600KM LONGJUMEAU Stade Langrenay 25 rue Léontine Sohier,

accueil de 3h00 à 5h00 <http://cyclolongjumeau.free.fr>

DIMANCHE 22 JUIN

Sortie amicale. Départ à 7h30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Nantouillet, Thieux, Villeneuve/Dammartin, Moussy-le-Vieux, Moussy-le-Neuf, Vémars, Saint-Witz, **Plailly**, Mortefontaine, Loisy, Ver-sur-Launette, Eve, Dammartin-en-Goële, Saint-Mard, Montgé-en-Goële, Juilly, Nantouillet, Messy, Claye-Souilly, Annet, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (108 km, dénivelé 958m)

Boucle facultative de Plailly à Mortefontaine par La Chapelle-en-Serval, Orry-la-Ville, Coye-la-Forêt, Les Etangs de Commelles, Montgrésin, Pontarmé, Thiers-sur-Thève (24 km)

93 – Randonnée de Cosette. Gymnase Maurice Baquet, rue du Lavoir 93370 **Montfermeil**. Départs de 6h30 à 9h pour 50, 75 ou 110 km <http://usmontfermeil-cyclotourisme.ffct.org>

68. Brevet Randonneur des Vosges. Eguisheim 206km www.cyclocolmar.fr



SAMEDI 28 JUIN

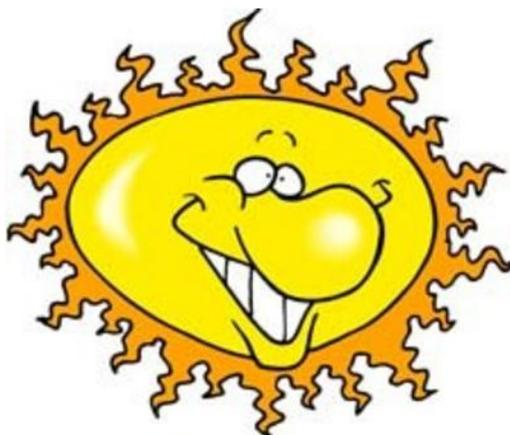
93 – Pantin – Joigny. Ecole Henri Wallon, 30 avenue Anatole France 93500 Pantin. Départs de 6h30 à 7h30, pour 210 km <http://www.cyclo-sport-de-pantin.com>

DIMANCHE 29 JUIN

Sortie amicale. Départ à 7H30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Férolles-Atilly, Chevre-Cossigny, Grisy-Suisnes, Soignolles, Dir. Solers à droite, Bardeau, Champdeuil, Crisenoy, Fouju, **Blandy-les-Tours**, Champeaux, Andrezel, Verneuil-l'Etang, Chaumes, Châtres, Villé, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (112 km, dénivelé 461m)

51 – La Montagne de Reims. Gymnase Géo André, avenue François Mauriac 51000 Reims, départ de 6h à 9h pour 115 ou 155 km <http://cycloclubreimois.pagesperso-orange.fr/>



JUILLET 2014

DU JEUDI 3 AU DIMANCHE 6 JUILLET

91. Brevet Randonneurs Mondiaux 1000KM LONGJUMEAU. Stade Langrenay, 25 rue Léontine Sohier, accueil de 6h00 à 8h00 <http://www.cyclolongjumeau.free.fr>

DIMANCHE 6 JUILLET

N°113A

Sortie amicale. Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers par la porcherie, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Dammartin-sur-Tigeaux, Mortcerf, La Malmaison, Les Tourelles, Hautefeuille, à gauche Dir. Faremoutiers, Les Pâtis, Les Bordes, L'Obélisque, **Touquin**, Ormeaux, Rigny, Champlet, La Ville-du-Bois, Marles-en-Brie, Les Chapelles-Bourbon, Les Lycéens, Favières, Guermantes, Le Perreux. (113 km, dénivelé 628m)

77 – Randonnée des vacances. Salle Jean Effel, allée Pascal Dulphy, 77420 **Champs-sur-Marne**, départs de 6h30 à 10h, pour 55, 85 ou 120 km <http://www.ffct.org/oin/manifestation.php?id=99703>

94 – Rallye d'été de CHEVILLY. Gymnase rue du Stade CHEVILLY-la-RUE, départs de 7h00 à 10h, pour 40, 860 ou 900 km <http://elan94.net>

DIMANCHE 13 JUILLET

N°104F

Sortie amicale. Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Charny, Villeroy, Mémorial Charles Péguy, Chauconin, Neufmoutiers, Penchard, Chambry, Varreddes, **Trilport**, Brinches, Villemareuil, Vaucourtois, Coulommes, Quincy-Voisins, Condé-Sainte-Libiaire, Montry, Esbly, Lesches, Jablines, Annet, Montjay-la-Tour, Villevaudé, Vaires, Chelles, Le Perreux. (102 km, dénivelé 624m)

LUNDI 14 JUILLET

N°105A

Sortie amicale. Départ à 7H30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, Les Lycéens, Beaumarchais, Chappelles Bourbon, La Houssaye, Crévecoeur, Morcerf, direction Faremoutiers 2^{ème} à gauche, Courbon, Hautefeuille, **Faremoutiers**, LaCelle du Haut, La Celle du Bas, Guérard, Montbrieux, Le Grand Lud, Monthérand, Tigeaux, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (105 km, dénivelé 306m)

DIMANCHE 20 JUILLET

N°115A

Sortie amicale. Départ à 7H30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Gretz-Armainvilliers, Tournan, Les Chapelles-Bourbon, Fontenay-Trésigny, Dir. Chaumes à droite, Château-du-Viviers, Chaules, Aubepierre, **Mormant**, Dir. Bréau à droite, Fief-des-Epoisses, Bombon, Saint-Méry, Champeaux, Fouju, Crisenoy, Champdeuil, Barneau, Soignolles, Cordon, Grisy-Suisnes, Chevry-Cossigny, Ozoir-la-Ferrière, Roissy-en-Brie, Emerainville, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux. (115 km, dénivelé 461m)

Boucle facultative d'Aubepierre à Mormant par Yvernailles, Ozouer-le-Repos (2 km)



64 – L'Etape du Tour. Cyclosportive, **PAU-HAUTACAM**, 148 km.

<http://www.letapedutour.com/>

DIMANCHE 27 JUILLET

N°116A

Sortie amicale. Départ à 7h30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Monthérand, Entrée Guérard à gauche avant le pont, Le Bout-du-Pont, Rouilly-le-Bas, Pommeuse, Faremoutiers, Le Poncet, Saint-Augustin, Mauperthuis à droite D402, Obélisque à droite D25, Les Pâtis, Hautefeuille, Lumigny, Marles-en-Brie, **La Houssaye**, Neufmoutiers, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (116 km, dénivelé 704m)

Boucle Facultative de Lumigny à Marles par Le Mée, Vilbert, Courtemer, Arcy, Chaumes, Ecoubly, Château-du-Viviers, Fontenay-Trésigny. (21 km)

AOUT 2014

DU DIMANCHE 3 AU DIMANCHE 10 AOUT

61 - La semaine Fédérale à SAINT POURÇAIN-sur-SIOULE



DIMANCHE 3 AOUT

N°110A

Sortie amicale. Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Vaires, La Pomponnette, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Nantouillet, Juilly, Montgé-en-Goële, Saint-Souplets, Fortry, Douy-la-Ramée, Réz-Fossé-Martin, Nogeon, **Acy-en-Multien**, Vincy-Manœuvre, Etrépilly, Barcy, Monthyon, Ivorny, Villeroy, Charny, Fresnes, Annet, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (110 km, dénivelé 820m)

Boucle Facultative d'Acy-en-Multien à Vincy-Manœuvre par Etavigny, Boullarre, Rouvres, Rosoy-en-Multien. (12 km)

DIMANCHE 10 AOUT

N°103A

Sortie amicale. Départ à 7H30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Férolles-Atilly, à droite D216, Brie-Comte-Robert, Combs-la-Ville, Evry-Grégy-sur-Yerres, Soignolles, Solers, Courquetaine, Villepatour, **Liverdy**, Châtres, Neufmoutiers, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (103 km, dénivelé 509m)

VENDREDI 15 AOUT

N°102A

Sortie amicale. Départ à 7H30

Le Perreux, Gournay, Champs-sur-Marne, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Rentilly, Guermantes, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux par la forêt, Serbonne, Chapelle-sur-Crécy, Mongrolle, Roise, Maisoncelles-en-Brie, La Haute-Maison, **Sancy-les-Meaux**, Coulommes, Quincy-Voisins, Condé-sainte-Libiaire, Montry, Magny-le-Hongre, Bailly-Romainvilliers, Serris, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (102km, dénivelé 509m).

DIMANCHE 17 AOUT

N°107D

Sortie amicale. Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Montjay-la-Tour, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Ivorny, Monthyon, Barcy, Varredes, Congis, Lizy-sur-Ourcq, Trocy-en-Multien, **Etrépilly**, Marcilly, Saint-Souplets, Montgé-en-Goële, Juilly, Nantouillet, Messy, Claye-Souilly, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (107 km, dénivelé 707m)

Boucle facultative autour de Lizy-sur-Ourcq par Ocquerre, Marnou-les-Moines, Marnou-la-Poterie, Echampeu. (15 km)

DIMANCHE 24 AOUT

N°106B

Sortie amicale. Départ à 7H30

Le Perreux, Pont de Bry, Villiers-sur-Marne, Les Richardets, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Gretz, Presles, Liverdy, Forest, Chaumes, Arcy, Courtemer, Vilbert, Le Mée, Lumigny, Crèvecœur, **La Houssaye**, Neufmoutiers, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (106 km, dénivelé 354m)

Boucle facultative de Vilbert à Lumigny par Précý, Le Plessis-feu-Aussoux, Le Tau, Touquin, Ormeaux, Rigny, Lumigny. (16 km)

DIMANCHE 31 AOUT

N°104F

Sortie amicale. Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Charny, Villeroy, Mémorial Charles Péguy, Chauconin, Neufmoutiers, Penchard, Chambry, Varredes, **Trilport**, Brinches, Villemareuil, Vaucourtois, Coulommes, Quincy-Voisins, Condé-Sainte-Libiaire, Montry, Esbly, Lesches, Jablines, Annet, Montjay-la-Tour, Villevaudé, Vaires, Chelles, Le Perreux. (102 km, dénivelé 624m)

SEPTEMBRE 2014

VENDREDI 5 SEPTEMBRE

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

SAMEDI 6 SEPTEMBRE

Carrefour des Associations. Venez nombreux animer notre stand le samedi Après-Midi!

DIMANCHE 7 SEPTEMBRE

N°107B

Sortie amicale. Départ à 8H00

Le Perreux, Pont de Bry, Villiers-sur-Marne, Les Richardets, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Rentilly, Guermantes, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Monthérand, Guérard, La Celle-en-Bas, La Celle-en-Haut, **Faremoutiers**, Hautefeuille, Lumigny, Marles-en-Brie, Chapelles-Bourbon, Villé, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (107 km, dénivelé 577m)

Boucle facultative de Faremoutiers à Hautefeuille par l'Obélisque, Touquin, Pézarches, Hautefeuille (8km)

93 – Randonnée de la fête. Stade J-C Boutier, place du marché couvert, 93460 **Gournay-sur-Marne**, départs de 6h30 à 9h00 pour 65, 95 ou 125 km

94. Course de la rentrée Le Perreux-sur-Marne. Soutenons la Mairie pour cette organisation de course à pied **en étant volontaires** ou ... en courant en montrant le maillot ACBE !

SAMEDI 13 SEPTEMBRE



92 – Levallois-Honfleur. Complexe sportif Louison Bobet, 15 rue Pablo Neruda, 92300 Levallois-Perret, départs de 6h15 à 7h30 pour 215 km <http://levallois-honfleur.fr/>

80 – La Ronde Picarde. Cyclo sportive, contrôle-départ à partir de 7h, boulevard Vauban, 80100 Abbeville, pour 128 ou 180 km, <http://www.sportcommunication.com>

DIMANCHE 14 SEPTEMBRE

N°100B

Sortie amicale. Départ à 8H00

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Charny, Villeroy, Mémorial Ch. Péguy, Chauconin Neufmoutiers, Penchard, Chambry, Varredes, **Trilport**, Brinches, Villemareuil, Vaucourtois, Coulommes, Quincy-Voisins, Condé-Ste-Libiaire, Montry, Esbly, Lesches, Jablines, Annet, Montjay-la-Tour, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (**100 km, 624m**).

77. Randonnée Chelloise. 130 Rue Cités (Ecole Docteur Roux) 77 Chelles de 6h30 à 9h30, 50, 85 et 125km.

94. Rallye des Orchidées. Stade Marcel Laveau, avenue de Valenton 94 Boissy-Saint-Léger, de 7h00 à 9h00 50, 80 et 110km.

21. Randonnée des Grands Crus et Châteaux de Bourgogne. Accueil à la Maison de MARSANNAY-la-Côte, à partir de 6h45 pour 95, 125 et 150km

DU SAMEDI 20 AU JEUDI 25 SEPTEMBRE

L'€uro P'N' 2014. Monaco-Barcelone. <http://europn.free.fr>

SAMEDI 20 SEPTEMBRE



78 – Versailles – Chambord. Avenue de Paris, face au château, 78 Versailles, accueil à partir de 7h pour 210 km <http://www.ffct.org/oin/manifestation.php?id=101217>

DIMANCHE 21 SEPTEMBRE

N°103A

Sortie amicale. Départ à 8H00

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Férolles-Atilly, à droite D216, Brie-Comte-Robert, Combs-la-Ville, Evry-Grégy-sur-Yerres, Soignolles, Solers, Courquetaine, Villepatour, **Liverdy**, Châtres, Neufmoutiers, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (102 km, dénivelé 509m)

SAMEDI 27 SEPTEMBRE

78 – De Selle en Selle. Hippodrome de Maisons Laffitte 78, de 7h30 à 9h00 pour 150 km. <http://usml-cyclo.info>

92 – Sceau-Gressey (Houdan)-Sceau. 20 rue des Clos Saint Marcel SCEAUX, de 7h00 à 9h00 pour 83 et 160 km. <http://www.ctvsceaux.fr>

DIMANCHE 28 SEPTEMBRE

N°102A

Sortie amicale. Départ à 8H00

Le Perreux, Gournay, Champs-sur-Marne, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Rentilly, Guermantes, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux par la forêt, Serbonne, Chapelle-sur-Crécy, Mongrolle, Roise, Maisoncelles-en-Brie, La Haute-Maison, **Sancy-les-Meaux**, Coulommès, Quincy-Voisins, Condé-sainte-Libiaire, Montry, Magny-le-Hongre, Bailly-Romainvilliers, Serris, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (102km, dénivelé 509m).

93 – Randonnée Gabinienne. Stade Jean Bouin, 93 Gagny, accueil à partir de 7h00 pour 45, 70 et 100 km. <http://www.ffct.org/oin/manifestation.php?id=100478>

94 – A travers l'Île de France. Gymnase Nelson Paillou 14 rue des Sarrazins 94 Créteil de 7h00 à 9h00 pour 50, 70, 100 et 120 km. <http://cyclotourisme.uscreteil.com>

59 - Monts et Moulins, parc des sports, vélodrome, 59100 Roubaix, départs à partir de 7h30 pour 85 ou 120 km www.vc-roubaix-cyclo.fr <http://www.ffct.org/oin/manifestation.php?id=101236>

94 – La Mandrinne. Mairie 4 rue du Général Leclerc Mandres-les-Roses de 8h0 à 10h00 pour 25, 45 et 70 km. <http://www.vcrmandres.fr> **UNIQUEMENT RESERVEE AUX FEMMES**



N'OUBLIEZ PAS !

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

Vendredi 13 juin : réunion Club

Vendredi 5 Septembre : réunion Club

Samedi 6 Septembre : carrefour des Associations

Dimanche 7 septembre : Course de la rentrée

Samedi 27 Septembre : journée ACBE

SORTIES AMICALES

Date	Heure du départ	N° du parcours	Référence Openrunner
Dimanche 1 juin	7h30	107D	2261122
Dimanche 8 juin	7h30	104A	2259726
Lundi 9 juin	7h30	109A	2418917
Dimanche 15 juin	7h30	108A	2418835
Dimanche 22 juin	7h30	108B	2418879
Dimanche 29 juin	7h30	112A	2420790
Dimanche 6 juillet	7h30	113A	2654309
Dimanche 13 juillet	7h30	104F	2258825
Lundi 14 juillet	7h30	105A	2259749
Dimanche 20 juillet	7h30	115A	2654633
Dimanche 27 juillet	7h30	116A	2420253
Dimanche 3 août	7h30	110A	2420239
Dimanche 10 août	7h30	103A	2259589
Vendredi 15 août	7h30	102A	2259565
Dimanche 17 août	7h30	107D	2261122
Dimanche 24 août	7h30	106B	2261098
Dimanche 31 août	7h30	104F	2258825
Dimanche 7 septembre	8h00	107B	2418535
Dimanche 14 septembre	8h00	100B	
Dimanche 21 septembre	8h00	103A	2259589
Dimanche 28 septembre	8h00	102A	2259565

L'ACBE DANS LA PRESSE (LE PERREUX NOTRE CITÉ)



- ✚ **Le Palais de la Mutualité annonce ses prochaines manifestations :**
- Une conférence sur le voyage dans le temps aura lieu Mardi dernier
 - La prochaine conférence sur la constipation sera suivi d'un pot amical

HISTOIRE DE NOTRE CLUB

Notre bulletin existait déjà dans les années 1950, grâce à un ACBEiste imprimeur (R. ROUY). Il se dénommait « LE PLATEAU » et reprenait texte, compte-rendu de réunion bureau, information. C'est l'ancêtre de notre bulletin actuel (dont je me suis largement inspiré à son re-lancement).

Nous reprendrons dans chaque bulletin, une page de notre histoire.



SOUVENIRS D'AUDAX (1950) par JEAN SARTRE



La réorganisation de ces brevets vient d'être réalisée, les contrôles seront un peu plus espacés et surtout la moyenne de route sera portée à 22,500KM/H, provisoirement seul le « 200 » PUISEAUX-NEMOURS reste à 20KM/H.

Cette nouvelle organisation permet entre autre au 300 de ne plus comporter de trajet nocturne et ce sont les souvenirs de ce premier brevet accéléré que je tire des oubliettes pour répondre à l'appel de notre comté de rédaction.

14 MAI. – 3H55 Porte Dorée. Il y a du monde, presque le double de participants qui, les années passées allaient faire demi-tour à SAINT FLORENTIN c'est à dire que nous sommes tout près d'une centaine à nous ébranler à 4h05 par une nuit douce, très étoilée et prometteuse d'une aube rapide.

Le Bois, VINCENNES, NOGENT, PONT DE BRY, une à une les dynamos reviennent au cran d'arrêt et le sommet de NOISY LE GRAND, il fait jour, le peloton s'était assez vite organisé mais les pavés de CHAMPS produisent les premiers remous, au delà les Capitaines de route négligent la route de NOISIEL sans doute pour ne pas nous priver de la côte de TORCY ... il y en a pourtant assez au programme sans en rajouter.

On descend, vite, LAGNY ; on remonte CHESSY pour redescendre COUILLY où a lieu le premier contrôle ; ceux qui n'ont pas la moindre tablette de chocolat à grignoter ne sont pas très farsus car le second arrêt



n'aura lieu qu'au KM 89 et ici rien d'ouvert encore.

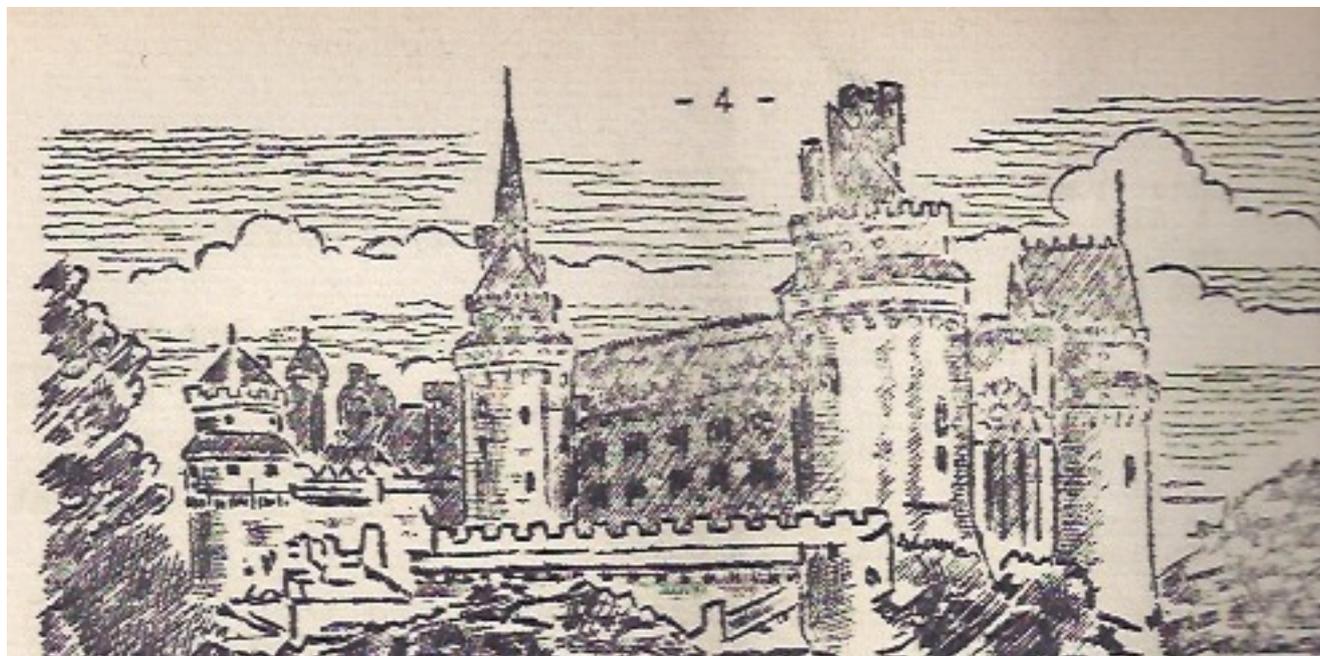
Le soleil s'est levé dans un lit de nuages moutonneux et rosés, du vent pour plus tard, en attendant on repart et ça grimpe ferme cette côte de QUINCY-VOISINS ; à peine sommes-nous regroupés que les « DEUX JUMELLES » nous aspirent comme pour nous faire arriver plus vite sur les pavés de MEAUX.

Traversée sans incident, circulation nulle encore, quand nous nous engageons bien groupés sur la route de SOISSONS, rectiligne la montée au Monument de la Bataille de la Marne se présente elle se gravit au train et si elle allonge le peloton, il n'y a pas de lâchés encore : court palier et on replonge au niveau de l'Ourcq à GERMIGNY pour remonter illico à 100 mètres d'altitude ; le paysage est joli, vallonnements bien boisés dans de larges horizons, nous ne sommes jamais bien longtemps sur le rebord des plateaux, il semble que cette route ne puisse approcher le plus petit affluent de l'Ourcq sans se précipiter au fond de son vallon ...

A ce jeu là et les « doubles chevrons » trop rapprochés aidant la belle ordonnance de notre Audax, ne résiste pas longtemps et vers MAREUIL-sur-OURCQ, nous nous trouvons divisés en trois groupes avec évidemment des lâchés en litige entre chaque paquet.

LA FERTE-MILON, pavés puis encore une bonne grimpe pour sortir de la vallée ; la fringale fait quelques victimes et c'est pratiquement sur une dizaine de minutes que la totalité des participants arrivera à VILLERS-COTTERETS ; in-petto je me félicite d'être arrivé dans le 1^{er} groupe, oh pas par amour propre du tout mais pour la satisfaction beaucoup plus prosaïque de ne pas trouver 10 cyclos affamés devant moi chez le boulanger.

Il fait très beau et déjà chaud quand nous repartons à 8h45, avec un petit retard, départ « doux » ça monte, pour ne pas changer, la forêt de Retz est magnifique, nous n'allons vraiment pas vite, une véritable allure de digestion heureuse ! Descente assez difficile sur TAILLEFONTAINE par suite d'un gravillonnage excessif ; PIERREFONDS, la forêt qui embaume à une allure redevenue rapide et c'est COMPIEGNE 3^{ième} contrôle à 9h57 au 118^{ème} kilomètre.

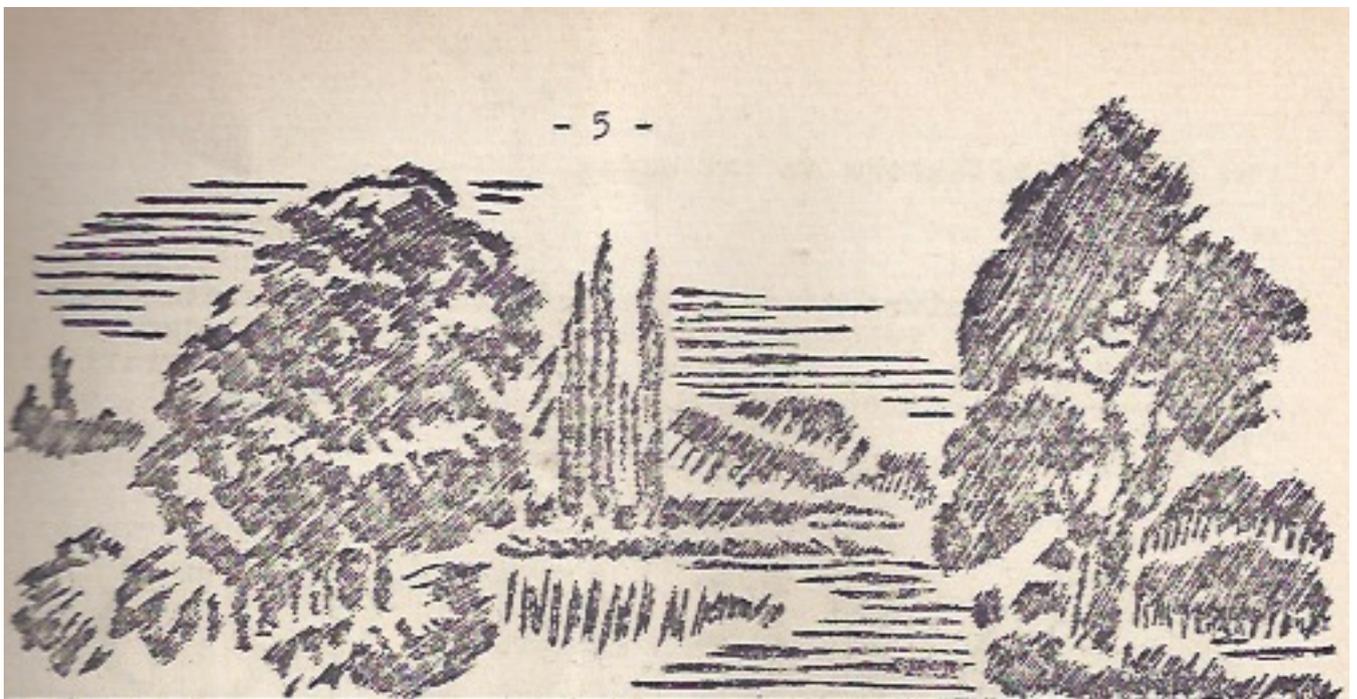


La demi-heure réglementaire d'arrêt et en route : CHOISY-au-BAC, RETHONDES, retour sur la N.31, cap sur SOISSONS, cette fois c'est tout plat et cette étape se fera en groupe bien homogène.

SOISSONS, aux pavés peu hospitaliers à 12h23 fort précises, 159^{ème} kilomètre, arrêt buffet que chacun estime bien gagné, restaurant pour les uns, vivres tirés des sacs ou achats pour les autres, j'ai emporté presque tout mon ravitaillement ce qui me permet un déjeuner sans perte de temps et qui me laisse encore un bon moment de repos tranquille avant la reprise.

13H50, en retard, il fait chaud, le vent s'est levé, défavorable et à peine avons-nous fini de chausser les cale-pieds que la route se met en devoir d'escalader la haute crête qui sépare les vallées de l'Aisne et de l'Ailette ... elle provoque pas mal de jurons et, de fait, bien qu'elle ne soit pas particulièrement cruelle, il y a de quoi maudire le comité de l'U.A.C.P. en entier d'avoir mis une telle côte comme digestif ... plateau assez éventé, plongée à toute allure sur l'Ailette, nous passons au pied de COUCY-le-CHÂTEAU, puis à proximité de l'emplacement d'où, en 1918, « la Bertha » tirait sur PARIS, pas question de visiter aujourd'hui, le vent devient gênant et il s'agit de ne pas lâcher les roues sinon adieu peloton ! CHAUNY 191^{ème} kilomètre, contrôle de 25 minutes au point extrême de la randonnée et début du retour direct, campagne assez agréable, vent neutre jusqu'à NOYON, favorable ensuite, mais quelles mouches ont piquées nos pilotes ? Nous roulons à 30 depuis CHAUNY et il y a longtemps que nous n'avons plus de retard, ce n'est tout de même pas pour le plaisir de mieux apprécier les nombreux villages pavés qu'ils imposent cette allure ... je ne sais pas mais cette étape CHAUNY-COMPIEGNE de 41 Kms couverte à 26 de moyenne vaudra un dernier contrôle porté à 45 minutes d'arrêt au grand bonheur des cafetiers qui se trouvent envahis par 89 assoiffés puisque nous n'avons perdu que 3 clients depuis le départ.

Aujourd'hui avait lieu ici le Rallye Englebert et un certain nombre de participants se joignent à nous



pour le retour.

Vent favorable et nous roulons à gentille allure en forêt, je trouve même que cela va un peu vite pour une reprise, effet probable d'un casse-croûte copieux et très bien arrosé à COMPIEGNE, au bout de quelques bornes cela va mieux et je me mets en devoir de remonter la colonne afin de ne pas me faire enfermer dans les trainards qu'inévitablement l'exécrable côte de Verberie va semer ; le coup d'accordéon qui s'allonge mais sans cassure sérieuse, par contre les effroyables pavés qui sévissent ensuite à plusieurs reprises sont douloureux et la distance aidant provoquent quelques lâchages.

Campagnes du Valois aux doux vallonnements et aux grands horizons boisés. SENLIS, arrêt hors programme de quelques minutes pour faciliter le regroupement., il est 19h25, grosse circulation et il y a fatalement des à coups, le vent reste heureusement notre auxiliaire ; LA CHAPELLE-en-SERVAL, le faux plat qui s'élève vers le carrefour de Survilliers fait plusieurs victimes, moi-même je décolle quelque peu, prudent je continue à ma main et dans la côte de Louvres (pas de déviation à l'époque) je rejoins sans douleur quelques bonnes roues qui ne sont pas loin du gros de la troupe.

A VAUDHERLAND ce sera mon tour de grimper en tête et la soudure définitive se fera au sommet. LA PATTE-D'OIE, LE BOURGET dont les balises rouges et blanches commencent à clignoter ; à 21h00, heure exacte prévue, c'est la PORTE de la VILLETTE et le 301 kilomètre de cet Audax.

Jean SARTRE. (Texte issu de « LE PLATEAU » N° 65, janvier/février/mars 1959)

COMPTE RENDU DU BUREAU NOMMÉ À L'ÉPOQUE « VIE DE LA SOCIÉTÉ »

(J'ai ressorti les points clés ou qui peuvent nous donner des idées !)

« **Résultat du concours Photos** : 1^{er} classement pour les photos couleurs remporté par DUBREIL ! Pour le Noir et Blanc : Denise BEGUE.

Création des « MEMBRES AMIS DE L'A.C.B.E. » : ce titre est réservé aux anciens Acébéistes, aux Membres de leur famille et aux individuels sans relations. Ces Membres Amis recevront le bulletin de la société pour une somme modique de 300Fr par an.

Rallye de l'Est : 359 participants dont 28 clubs, 27 dames, 65 jeunes de moins de 20 ans et 11 individuels.

Au départ du Perreux et de la Porte Dorée, le parcours de 45kms emmenait les concurrents à la passerelle de Noisiel et à la chapelle Notre-Dame des Anges, tandis que le grand parcours passait par l'Église de Favières et l'Église de Pomponne, situées en bordure de route, ce qui évitait une perte de temps.

A la Porte Maillot, les participants du petit parcours devaient se faire contrôler à l'Église de Gonesse, et à la chapelle de Notre Dame des Anges, tandis que le grand parcours passait par Versailles et tournait à la jonction de la N 186A pour revenir sur le Petit Clamart et Choisy-le-Roi.

100 lots récompensaient les participants, chaque dame reçut un cadeau, 2 musettes garnies ont été données aux deux plus âgés. Six breloques furent remises aux 6 plus jeunes. Chaque société gagnante a reçu une superbe gerbe d'œillet.»

A noter que les lots sont donnés par la mairie et les ACBEistes qui ont été voir les commerces locaux.

✚ **Agriculteur sur la paille cherche un emploi qui le botte : fumiers s'abstenir.**

Un nouveau vélociste au Perreux, face à l'INTERMARCHE sur l'ex 34.



Amabilité, compétence, et remise aux membres de l'ACBE

Jacques (trésorier)

NB : ce n'est pas de la pub, mais de l'information.

200 LONGJUMEAU, quand l'ACBE rencontre l'ACBO

Dimanche 16 mars, nous étions nombreux à avoir coché ce BRM à notre calendrier, départ prévu à 7h30. Mais connaissant les protagonistes, ça va rouler vite... Personnellement ce sera mon premier 200 depuis 3 ans, nous décidons avec David, Joël et Patrick de partir à 7h, pour rouler tranquille ; les rapides se feront un plaisir de nous rattraper.

On roule tranquille, tel est le leitmotiv. Effectivement le départ est cool, nous rattrapons quand-même quelques cyclos encore plus matinaux que nous, à notre rythme.

Seulement voilà, on le sait les bonnes résolutions ne tiennent jamais très longtemps. Nous sommes dépassés par un groupe qui roule bon train. Le vent est de face, prenons les roues, le rythme sera plus élevé mais nous serons abrités.

On ne roule plus tellement tranquille, 38-40 km/h. David s'inquiète : « tu es sûr qu'ils font le BRM ? – oui je connais ce maillot des Cycles Singer, renommés dans le haut de gamme du vélo de randonnée. On les voit aussi sur le 200 de Noisiel ». A 60 km, Belleville-le-Comte est le 1^{er} contrôle, nous pointons rapidement, puis nous repartons sur le même rythme. Nous bénéficions d'un bon abri et cerise sur la gâteau, dans les côtes, tout le peloton roule groupé, LUI, au rythme des plus lents, non je ne vise personne !



« L'ACBO rencontre l'ACBE » me dit l'un des cyclos, effectivement les cycles Singer ont un lien très fort avec l'Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Ouest !

Patrick est en tête guidé par son GPS, je suis dans sa roue, derrière nous : « non c'est à droite ! » et nous voici tous les deux indécis, suivre le GPS ou revenir sur le groupe ? Notre indécision nous coûtera de l'énergie, le GPS est perdu puisque nous ne l'avons pas suivi, nous hésitons à chaque carrefour, 40 kms à parcourir seuls avec vent de face avant de pointer et reprendre des forces à l'Hôtel du Cheval Blanc à Chersy, 2^e contrôle de ce BRM.

David et Joël sont prêts à repartir, ils nous attendent, se réchauffant aux rayons du soleil de ce printemps précoce : « On repart, nous faisons un 'arrêt technique', puis on vous attend en roulant tranquille »

Le groupe nous apparaît au loin, disparaît dans les virages, réapparaît lorsque la route est dégagée, nous nous rapprochons... et puis, au sortir du village de La Forêt, plus personne, aurait-il accéléré ? Nous continuons à notre rythme tranquille ++, avec quand-même l'idée de revenir sur lui. Le circuit est magnifique, nous traversons de jolis villages des Yvelines jusqu'à ceux d'Eure-et-Loir, avec un temps agréable et lumineux sous une température douce. Un léger faux-plat nous fait traverser la forêt lorsque nous sentons derrière nous le souffle du peloton que nous espérons rattraper. David me dit : « Joël est derrière il vous a attendu, comment ce fait-il que vous soyez devant ? – Ben nous, on a suivi le GPS ! » Je m'intègre au groupe, bien mal m'en a pris, alors que l'allure était certes vive, mais sans difficulté, les crampes me sont venues dans le mollet droit, puis gauche, pas d'autre solution que de ralentir et laisser les copains s'éloigner.

La Celle-les-Bordes, 3^e contrôle, il reste 40 km à faire, nous nous regroupons tous les quatre et décidons de terminer ensemble... en roulant tranquille. Cette maxime sera appliquée pendant le reste de ce BRM 200 que nous terminerons à une moyenne de 28km/h. Et les rapides ne nous ont pas rattrapés, Jean-Pierre, tu vas te faire chambrer !

Moralité : rien ne sert de courir, il faut quand-même partir à point, et surtout bien choisir son parcours, entre :

- Le circuit imprimé, officiel,
- Le circuit GPS, non moins officiel, mais présentant quelques petites différences dues à sa programmation,
- Et le circuit mémorisé les années précédentes par des cyclos fidèles

Gérard DELOMAS

LA PAGE SÉCURITÉ

Cailloux, ornières, trous, ralentisseurs

Tous ces mots reviennent fréquemment dans nos échanges vélocipédiques et nous les rencontrons souvent lors de nos sorties amicales.

Il me semble important (pour ne dire indispensable) de rappeler à l'ensemble des Acébéistes qu'à l'approche de ces dangers, un seul mot d'ordre :

« **ALERTER LES COPAINS** »



Peu importe le moyen pour donner l'alerte : cri (de singe ou autres), un signe de la main (jamais les 2 en même temps) etc...

Nous éviterons ainsi de mauvaises surprises et profiterons pleinement de nos escapades.

Alors les timides et les autres, n'hésitez pas :

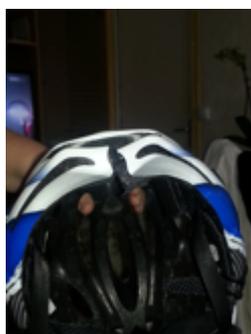


**SIGNALEZ,
SIGNALEZ ENCORE
ET SIGNALEZ TOUJOURS.**

Patrick BROCHARD

Témoignage de notre ami Jean-Pierre DORÉ

« Le 23 /04. J'ai fait une chute à Vincennes dans un peloton. Je me préparais pour la VÉLOSTAR et ... boum par terre. Je n'ai rien compris ! On roulait à peu près à 30, 35km/h. Conséquence : main gauche, deux coudes ,deux genoux ,cuisse gauche à deux endroits et visage côté gauche. Aucune fracture, heureusement que des brûlures (j'y ai laissé de la viande).



**MAIS VOILÀ POURQUOI J'ÉCRIS TOUT ÇA.
C'EST POUR DIRE QUE LE CASQUE A CASSÉ ET
HEUREUSEMENT QUE JE L'AVAIS SUR LA TÊTE. PORTER VOTRE
CASQUE PEUT SAUVER VOTRE VIE. »**

Mais portez le bien !



LIÈGE-BASTOGNE-LIÈGE 2014

Me voici au départ ce samedi 26 avril d'une course de légende : Liège – Bastogne – Liège : 279 km dans les Ardennes, 4500m de dénivelé. Huit mille inscrits, dont deux milles cinq cents sur le grand parcours.

Départ de Paris la veille, fin d'après-midi, Gare du Nord, sous la pluie. Arrivée à Liège, le beau temps et la douceur m'accueillent. En route pour l'hôtel, je croise de nombreux cyclistes qui repèrent les premiers kilomètres ou qui se détendent un peu les jambes. Je suis déjà dans l'ambiance.



Arrivée à l'hôtel : ça respire le vélo par ici. (Je propose que notre trésorier investisse dans un car similaire)

Samedi matin : le buffet de l'hôtel ouvre à 5h. Tout le monde est en maillot et en cuissard. Les assiettes sont copieusement garnies.

Direction le village départ à moins de 3km. C'est simple, il n'y a qu'à suivre le flux de cyclos ! Il y a un peu de relief pour aller là-bas : ce n'est pas encore commencé que me voilà déjà sur le triple dans une rue en forte pente, pavée qui plus est !



Village départ, 6h30mn : prêt à en découdre.

Sur les cyclos belges, il n'y a pas de classement. Nous partons entre 6h30 et 7h30. Le village ferme à 20h. N'ayant pas trop de repères, mon objectif est simple : arriver avant la fermeture. Le temps de retirer mon dossard, de fixer la plaque de cadre, je m'élançe à 6h43, j'ai donc un peu plus de 13h devant moi : une belle journée en perspective !



Les premiers kilomètres

Le temps est au beau. J'aime cette ambiance des premiers kilomètres dans la fraîcheur du matin, le seul bruit des roues libres ; les cyclos silencieux songeant à ce qui les attend. Pour ma part, j'ai l'expérience de la montagne, sur LBL il n'y a qu'une douzaine de bosses à passer. Je suis confiant.



Sur la route vers Liège

Je me glisse prudemment dans les roues pour les premiers kilomètres. Très rapidement après la sortie de Liège, ça commence à monter. Quelqu'un m'explique qu'il y a dix bosses répertoriées, mais dans la réalité, il y en a beaucoup plus. De fait, ça n'arrête pas, c'est un toboggan permanent. Les pentes sont relativement douces. Les descentes sont belles. La machine se met doucement en marche.

Arrêt technique sur le bord de la route. J'entends « Allez le Perreux ! ». Eh oui, l'ACBE est connue jusque là-bas. Je rejoins un petit peloton. De nouveau « Allez le Perreux ! ». Ce sont deux gars de Champigny. On discute un peu. Je les laisse partir à la bosse suivante. Nous allons nous recroiser plusieurs fois.



A Bastogne, ça respire aussi le vélo !

Arrivée à Bastogne sans encombre. Cela fait 120km au compteur. Il n'y a plus qu'à rentrer sur Liège.



Après Bastogne, quelques surprises nous attendent.

Quelques bosses plus tard, et après une longue descente, me voilà dans la vallée de la Salm, faux plat descendant, vent dans le dos, route large. Un groupe emmené par trois Flamands me rejoint. Ils se relayent devant. C'est confortable, mais en bon ACBEiste généreux, je décide de relayer également. Ils apprécient, nous nous comprenons sans avoir besoin de nous parler. Tout à droite ou presque pour une séance de moulinette à plus de 40km/h. Les autres membres du groupe restent à l'abri. Après 25km à ce rythme, virage à droite et c'est tout de suite la côte de Wannes. Mes amis Belges me déposent littéralement. Je monte à ma main. C'est raide et c'est long.

A partir de là, les descentes techniques et les bosses difficiles s'enchaînent : huit montées sur 90 km.

Stockeu

Beruchte helling in Stavelot, pronkstuk van Luik-Bastenaken-Luik.

Communal	Stavelot	Longueur	2300m
Déclivité totale	227m	Hauteur départ	
		Hauteur arrivée	
Pourcentage moyen ascension	9.9%	Pourcentage maximum ascension	21%

Stockeu est un mur avec un passage à 21%.

Je me fais énormément doubler dans les bosses, mais je suis à mon rythme, j'utilise souvent mon 30x26 dans les bosses, je sens que j'irai au bout.



Au pied de la Redoute

Dans la Redoute, les camping-cars et les drapeaux sont déjà là. On sent qu'on est sur une route de légende. Et avec tout public, on s'y croirait !



Dans les faubourg de Liège, au fond la côte de Saint-Nicolas

Nous sommes déjà dans les faubourgs de Liège. Le paysage n'est plus très beau, il y a un peu de circulation, mais la fin est proche, l'ambiance générale est à la joie d'en terminer. Au fond, on distingue la dernière difficulté répertoriée : Saint-Nicolas.

Au pied de la montée, des enfants sont là qui quémangent des bidons. Je demande à une jeune fille : « C'est encore loin le sommet »

- Oui !

Ses parents devraient lui apprendre que dans certaines conditions, il faut savoir mentir, par charité chrétienne. Mais en effet elle a raison, je ne pensais pas qu'il pouvait y avoir une bosse aussi longue et aussi raide en ville. Enfin les derniers kilomètres, il reste un peu de relief, quelques pavés, et j'arrive sans encombre. Il est 18h42. Je suis content de mon chrono.



Le parfum inimitable de la Belgique.

Je savoure ma première en Belgique (hormis le week-end ACBE l'année dernière). J'ai adoré l'ambiance. La culture du vélo est très forte, l'accueil belge est toujours aussi chaleureux. L'organisation est impeccable, le prix de 35 € plus que raisonnable : je recommande.

Dimanche matin 8h, gare de Liège, la ville est encore endormie, je croise un autre coursier. Nous échangeons spontanément un salut amical. Arrivée Gare du Nord sous la pluie, fini le beau temps. Retour à la maison, je n'ai pas le temps de conter mes exploits :

« Allez Papa, on va faire du vélo ! ».

L'après-midi enfin un peu de repos : je regarde la course des pros à la télé !

Vincent

Remerciements à un cyclo rencontré sur un forum et qui m'a donné quelques-unes des photos illustrant ce récit.

Agent secret dans de beaux draps cherche couverture

Paiera ? Paiera pas ?



Cette question revient habituellement, chaque année, au moment des Boucles de l'Est, que ce soit lors d'une sortie amicale, ou lors d'une réunion du Comité Directeur du club.

« Est-il normal que les membres de l'ACBE qui s'inscrivent pour le rallye de leur propre club paient leur engagement ? »

C'est effectivement le choix qui a été fait jusque-là à l'ACBE.

Chaque année, ce sont souvent les mêmes qui se portent volontaires pour organiser notre randonnée : Fléchage, courses, contrôle, salle.

Par ailleurs, qu'il soit ACBEiste ou d'un autre club, chaque participant bénéficie des mêmes prestations : Préparation, accueil et « fabuleux café » de Didier, fléchage aux petits oignons, ravitos ...

Enfin, il est clair aussi que la trentaine de participants du club (c'est souvent l'ordre de grandeur) contribue significativement à l'équilibre budgétaire de notre organisation, notamment en cas d'affluence modérée.

Alors il nous semble que chacun participe un peu ainsi à notre rando !

Michel Grousset
Vice-Président



LA BLÉ D'OR

Le 27/04/2014, la Blé d'Or, cycloportive près de Chartres, à travers Beauce et Perche.

3 ACBE au départ du 98.2 kms.

532 participants ont bravé les mauvaises conditions climatiques, pluie, vent, grêle.

De très nombreuses crevaisons

Galère pour Daniel, 3 crevaisons et abandon au bout de 53 kms

Christophe (Guénaire) et Patrick (Poirier) le parcours en 3 h 02'30 à 32.2 kms de moyenne

De belles places dans les catégories et diplôme d'or (à 30 secondes près...)

Patrick

✚ *Cinéphile échangerait DVD « Fenêtre sur cour » de HITCHCOCK contre celui de « Chambre avec vue » de James IVORY*

COMPTE RENDU REUNION BUREAU D'AVRIL 2014

Les 2 jours : date du 24 Mai maintenue. Parcours en Baie de Somme. Retour en Train depuis ABBEVILLE. Alain CONTINSOUZAS ne peut être présent pour conduire le véhicule suiveur. Jean-Pierre MAKOWSKI se propose.

Boucles de l'Est : 316 participants (un record). 47 ACBEistes mobilisés, 28 sur la route, 7 sur les participants, un vrai succès.

RDV du dimanche matin : après un long débat passionné, la décision est prise de partir du parking du Centre des Bords de Marne au Perreux sur Marne à partir du 1^{er} juin (carrefour Quai d'Argonne et rue de la Prairie).

POSTE SECRETAIRE ADJOINT : Gérard DELOMAS A décidé pour raisons personnelles de mettre un terme à sa fonction de secrétaire Adjoint mais continue de s'occuper du site Internet avec Alain GRIMAULT.

Date des prochaines réunions de bureau : lundi 16 juin, lundi 22 septembre, lundi 3 novembre.

Prochaine Assemblée Générale : le dimanche 7 décembre 2014.

Accident Grisy-Suisnes : suite à l'accident sur cette commune lors des Boucles de l'Est où un cyclo est tombé lourdement et gravement, nous nous sommes mobilisés pour faire modifier ce ralentisseur. La Mairie a répondu favorablement à notre demande. Modification devrait être faite courant Mai.

Abonnement à la revue Cyclotourisme : afin que cette revue ne disparaisse pas et pour la faire connaître, le bureau décide d'abonner gratuitement la 1^{ère} année le nouveau licencié.

Photocopie du bulletin ACBE : rien ne change, les demandeurs recevront leur bulletin papier ;

Statut ACBE : pour une adhésion, il faut être titulaire d'une licence FFCT (d'un autre club ou en individuel).

Réunion Club Mensuelle : vendredi 16 Mai (cause ponts !) et Vendredi 13 juin.

Point sur le stock des tenues ACBE : Patrick BROCHARD fait le point. Une commande est prévue courant Juin.

UNE CHUTE MEMORABLE

9 décembre 2013 – Assemblée Générale ACBE

Je quittais mon poste de président de l'ACBE. Et cédant à je ne sais quel élan déraisonnable, vous avez été plus que généreux en m'offrant des livres et une somme d'argent additionnelle dont je devais décider l'affectation. Vraiment, il ne fallait pas ... Ca m'a fait beaucoup plaisir et j'ai été touché que vous associiez Marie-Anne, car c'était plus que mérité. Je vous redis un très grand merci !

Quelques jours plus tard

Un peu revenu de ces émotions, je l'ai cette idée ! Oui, c'est vraiment ça dont j'ai envie, une folie pour un cyclotouriste : Je vais me payer une chute mémorable !

Début avril 2014

La réservation est faite. Nicolas, mon troisième, m'accompagnera. Il faut bien un témoin de ma bravoure. Mais je suis serein, je ne m'attends pas à avoir trop peur.

25 avril 2014 - 7h30

Grosse pluie sur Le Perreux. Mais on me rassure au bout du fil : Ca marche ! Départ à 9h15.

10h45

Une heure et demie de voiture et nous voilà vers Péronne (80 - Somme). Plus on approche et plus le temps s'éclaircit. On a même un peu de soleil dès notre arrivée. Quelle chance.

« Regarde, en voilà un qui se réceptionne : Houlà, là, impeccable, pas de bobo, et ça n'a pas l'air d'aller si vite que ça ... Et un autre juste derrière ! Superbe.»

Une charmante secrétaire prend nos certificats médicaux (Il ne s'agit pas de chuter sans un minimum de précautions) Formulaire, personne à prévenir en cas d'accident, signature, « lu et approuvé », et bla bla bla. « Allez sous le hangar là-bas, on s'occupera de vous. »

11h00

On trouve le bon guichet, paiement, « Attendez par là et on vous appellera. »

Je ressens l'ambiance de passionnés de la chute. Grand hangar fermé sur 3 côtés. Grands bouts des moquettes de bric et de broc couvrant tout le sol. C'est décontracté, mais sportif. Et même si les locaux n'ont rien de luxueux, on perçoit l'ordre et la technicité, la qualité du matériel. Il y a pas mal de monde : Démarche assurée pour les uns, d'autres s'affairent dans un espace bien dégagé. Tout pour que la chute soit belle !

D'autres que nous ont le nez en l'air et le regard curieux. Certains ont mêmes des accompagnateurs à qui s'offrent de vieux canapés de récup. Il faut parfois être patient, pendant plusieurs heures parfois, et profiter du bon créneau.

11h15

Mais on a de la chance. Il y a moins de monde en semaine que le WE où on sait bien que chacun court vers sa chute.

« Michel ? »

« C'est moi ! »

« Bonjour, moi c'est Fred, ton moniteur » (Je vous l'ai dit, on ne chute pas n'importe comment !)

Fred est, disons, enrobé, ce qui ne préjuge en rien d'une chute moelleuse ou d'un rebond gracieux. Avec 25 bons kilos de matériel et nos deux carcasses, ça fera environ 200 kg à éjecter.

C'est Johnny, grand, beau et musclé, qui s'occupera de Nicolas.

On nous fait passer un harnais. Johnny donne ses consignes à Nicolas. Je capte la fin. Fred est parti chercher son matériel et ne me dit rien au retour. Bah, si ça finit mal, je ne serai plus là pour dire qu'on ne m'avait pas expliqué.

Nous voilà partis à pied sur une allée herbeuse pour rejoindre le bord d'un ruban goudronné. Le temps est doux et on est en tenue décontractée : Jean, baskets, sweat-shirt. Ca risque d'être le grand frisson quand même !

Je pose des questions, je me fais expliquer le métier. Et Fred me donne maintenant les consignes. Pour les jeunes accros à la chute, ça revient cher : Pour financer leur formation et leurs chutes, ils sont souvent plieurs, puis vidéo-man quand ils maîtrisent très bien l'art de la chute, puis moniteurs.

Il y a avec nous une fille et son moniteur, et un vidéo-man malgré que personne n'ait requis ses services. Sept d'un coup, donc. Autant se payer une chute en groupe, non ?

11h30

Notre taxi arrive en vrombissant. L'aile passe au-dessus de nos têtes. On monte dans l'avion par une porte latérale coulissante, dans un compartiment derrière le pilote. Car il s'agit bien d'un saut en parachute. Chacun avec son moniteur, Nicolas et la fille montent d'abord, puis moi, dans l'ordre inverse de la sortie. Chacun s'assied entre les jambes de son moniteur, dos à lui. Un banc sur la paroi latérale opposée accueille les tandems de Nicolas et de la fille, face à face. Moi, ce sera assis par terre près de la porte. Le vidéo-man se case face à moi.

Je n'ai plus souvenir du décollage. Il faudrait tout refaire au ralenti, ou plusieurs fois, pour mémoriser plus de choses.

Quelques minutes après, l'altimètre au poignet du vidéo-man indique 1500m. On va monter vers 4000m en un quart d'heure environ. Les moniteurs répètent les consignes, sont attentifs à leur client : il n'y a pas de doute, décontracté mais professionnalisme et sécurité.

Fred me demande de m'asseoir sur ses jambes. Il resserre notre amarrage. Dans le vacarme de l'avion, on s'entend mal. Il me met une sorte de paire de sur-lunettes, bien serrées. Il m'avait remis des gants. Le moment crucial approche. Je me demande comment ce sera, mais je ne suis pas vraiment inquiet.

11h45

Fred ouvre la porte coulissante. Courant d'air. Je pivote sur les fesses, jambes dans le vide pliées « sous l'avion », cambré vers l'arrière, la tête « sur l'épaule du moniteur », les mains tenant les sangles d'épaule du harnais. Grosse rafale de côté, pas vraiment agréable. Et on bascule en avant.

Un bon coup d'adrénaline tout de même. Nicolas a ressenti le froid, pas moi. C'est la pression de l'air sur la cage thoracique dont je me souviens et l'estomac qui n'est plus à sa place. Il m'avait dit de respirer normalement : je me décontracte. Fred me tapote les épaules après nous avoir stabilisés, signe que je dois écarter les bras. On ne communique pas par la parole dans cette phase. Je suis vraiment à plat ventre sur un matelas d'air, les bras écartés et poussés vers le haut. Beaucoup plus bas, le sol, les champs de colza, les bâtiments, ... mais pas de sensation de distance. C'est exaltant, mais si bref.

55 secondes, c'est la durée annoncée de chute libre. Vitesse : 200 km/h. Et puis une secousse. Je me redresse vers la verticale. Fred a ouvert le « ralentisseur » qui ramène notre équipage à la vitesse d'un parachutiste solo. Puis coup de frein plus fort, sans être violent. Les jambes pèsent maintenant dans le harnais. On passe à 20 km/h seulement. On tourne d'un coup, puis on se stabilise. Silence brutal car on n'a plus le vent dans les oreilles. Un instant, j'ai l'impression qu'on ne tombe plus.

« Prend les commandes jaunes, me dit Fred. Lève les bras plus haut, ne tire pas. »

Puis quelques instants plus tard : « Bon, on va s'amuser un peu. » Brusque virage à droite, puis retour à gauche, et on recommence. Chaque fois, un grand creux à l'estomac. « Ca va, Michel ? ». « Oui » dis-je crânement alors que je n'apprécie pas vraiment ces sensations ... Et on continue ! Je n'ai pas eu le réflexe et pas assez de temps pour regarder autour de moi, pour chercher les autres. Une autre fois s'il y en a une, j'échangerai peut-être la séquence « panier à salade » contre un tour panoramique au ralenti ... On fait 5 à 6 minutes sous voile, mais c'est encore passé en un clin d'œil. Et tout à coup, voilà le sol qui arrive à bonne allure. Mais on ne tombe pas à la verticale. Fred me dit de plier les genoux, puis rapidement « debout ! ». Mais je ne réagis pas assez vite. Mes jambes sont encore pliées quand je touche et je pose un genou à terre avant de me relever rapidement. C'est gagné, bien atterri à quelques dizaines de mètres du hangar et à distance prudente les uns des autres ! Nicolas et son moniteur ont fait un bel atterrissage sur les fesses, l'un derrière l'autre. La fille a aussi fini sur les fesses, son moniteur culbutant un peu sur elle. Mais tout ça en douceur ... Pas si simple de retrouver le plancher des vaches !

Là, je me sens vraiment barbouillé. Et si j'avais mangé avant ... ???

Fred se décroche, quitte et abandonne notre parachute. Il me dit au revoir, bravo et se précipite vers l'avion pour un autre saut. Un « plieur » arrive, ramasse le parachute et me raccompagne, toujours bien barbouillé. Un autre me dira que je suis quand même un peu blanc ...
On rend le harnais, on jette un œil sur le pliage d'un parachute puis on rejoint la voiture.

Merci de m'avoir offert cette belle expérience. Ca vaut vraiment le coup !

Rassurez-vous aussi : on a mangé vers 12h30 à Péronne. Et je n'étais plus barbouillé après le repas.
Retour sous les averses vers le Perreux : Quelle chance on a eu !



Michel GROUSSET

✚ *Quand tu commences à voir les vaches comme des vaches, il est temps d'ouvrir ton parachute*



PROJET DE LA LIGUE IDF AVEC L'HÔPITAL ROBERT DEBRÉ

La Ligue a été sollicitée par la psychologue **Claudette ROCABOY (pratiquante et licenciée à la FFCT au Perreux sur Marne à l'ACBE)** de l'hôpital Robert Debré pour étudier la possibilité de la mise en place d'un voyage itinérant, le long du canal de l'Ourcq, de trois jours et deux nuits, au mois d'octobre. Lors d'une première réunion (avec la psychologue, la diététicienne et la chargée de communication) les conditions de faisabilité ont été étudiées.

La ligue apportera son aide technique (avec le concours d'un CTN* André Champion) : encadrement et formation des enfants à la circulation à vélo, recherche d'aide pour avoir le parc vélo nécessaire. A ce jour l'aide technique que nous pouvons apporter est opérationnelle les premières séances d'entraînement sont programmées.

Les cadres de l'hôpital Robert Debré travaillent au montage de ce séjour en recherchant un financement, les premières réservations sont effectives.

Les enfants concernés par ce projet sont des jeunes diabétiques ou en surpoids.

Le but est de les aider à se réapproprier leur corps, retrouver une hygiène de vie adaptée, découvrir ce que l'activité sportive peut leur permettre de réaliser dans un cadre de vie sociale.

Les porteurs de ce projet sont l'Hôpital Robert Debré, Claudette ROCABOY (psychologue), Ligue IDF FFCT, Evelyne BONTEMPS-GERBERT (Présidente), Michel BRAAS (VP et responsable Jeunes), André CAMPION (CTN de la FFCT).

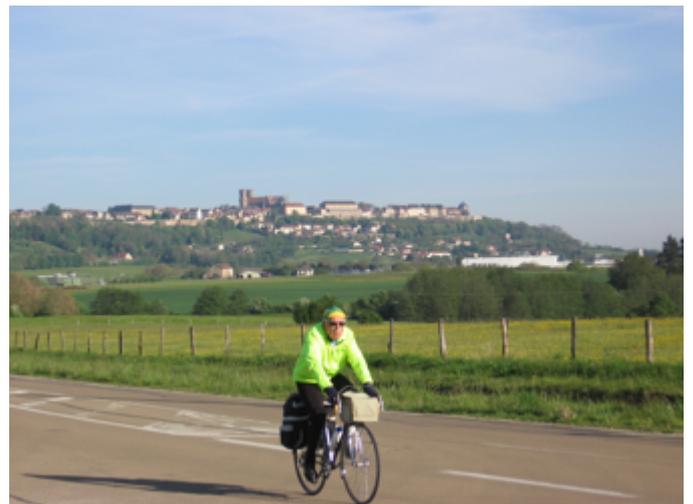
L'ACBE peut-il s'associer à ce projet comme nous l'avons déjà fait avec les enfants de l'Hôpital de VILLEJUIF dans le cadre du Paris-Brest- Paris 2011 ?

Paris Vaduz (Liechtenstein) 997 Km du 3 au 12 Mai 2014

Départ de Fontenay sous Bois, Le Perreux / Marne, direction Blandy-les-Tours , passage au gué de Soignolles et de Barneau puis Donnemarie-Dontilly, Bray sur Seine, étape à Buchères près de Troyes après 188 Km (temps ensoleillé mais avec un fort vent défavorable)



2ème étape Buchères Langres 142 Km . Après un contrôle à Chaource nous voici en Champagne . Arrêt à Essoyes , village du peintre Renoir mais aussi d'un ancien Acébéiste " Philippe Kauffmann " . Nous mangeons ensemble en se rappelant les bons souvenirs de l' A.C.B.E. Nous reprenons la route avec toujours le vent défavorable et un parcours très accidenté .



3ème étape Langres Besançon 111 Km. Temps nuageux mais beaux paysages .

4ème étape Besançon Mouthe 104 Km. La route s'élève et nous franchissons notre premier col (col de Sorlin 1237m). Avant Mouthe ,les nuages deviennent menaçants et la pluie fait son apparition .Nous arrivons au gîte de la source du Doubs où nous faisons connaissance d'un groupe de vététistes d'Orange . Nous dînons ensemble dans une ambiance très sympathique .



5ème étape Mouthe Bulle 122 Km. Nous partons sous une neige fondue et le froid est vif, mais, pour nous réchauffer, nous attaquons le col de Landoz Neuve 1260 m, passage en Suisse, ensuite nous grimpons le col de Pétra Félix 1144m puis le col Mollendruz 1180m.



6ème étape Bulle Interlaken 94 Km. La traversée des Alpes Suisse continue avec le Jaunpass 1508m. Contrôle à Spiez.

7ème étape Interlaken Hospental 96 Km. Le col de Grimsel étant fermé nous sommes obligés de faire un détour par Sarnen et de prendre un bus sur 6 Km car la route est interdite et seul le bus passe à cause de travaux. Il faut dire que depuis notre passage en Suisse la chaussée est impeccable mais nous rencontrons de très nombreux travaux car en montagne, à cause de l'enneigement, il n'est pas facile de travailler l'hiver.



8ème étape Hospental Vaduz 140 Km. Après le contrôle d' Andermatt commence l' Oberalppass 2044m. Avec la neige la montée est magnifique. Après un petit arrêt au col nous plongeons dans la vallée du Rhin avant de monter notre dernier col le Luziensteigpass 713m. À Balzers nous arrivons au Liechtenstein, rapide photo, car la pluie menace et c'est sous l'averse que nous arrivons à Vaduz avec un vent défavorable qui ne nous a pas quittés .

11 Mai visite de Vaduz avec son château princier .
12 Mai Retour en bus , train et T.G.V.



Joël PIGEARD



COMMANDE DE VETEMENT 2014

Comme chaque année à cette période, nous allons effectué notre commande de vêtements pour l'année 2014.

Quelles sont les règles ainsi que les dates limites pour effectuer votre commande ?

Vous avez jusqu'au 15 Juin pour finaliser votre commande en remplissant le bon de commande (qui vous a été communiqué par mail le 27 mai) et en y joignant un chèque d'une valeur égale à 40% du montant de votre commande qui sera débité lors du passage de la commande(fin Juin).

Le second chèque d'une valeur de 60% représentant le solde ne sera encaissé qu'à réception de votre commande.

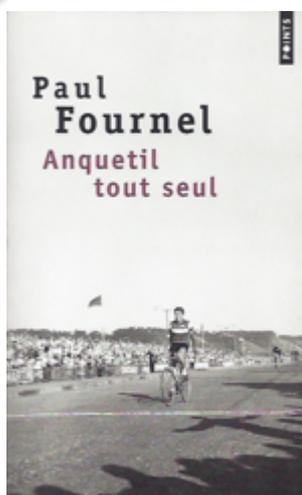
Cet acompte plus le bon de commande devront parvenir soit par courrier à l'adresse de Patrick BROCHARD (voir bon de commande), soit le remettre à l'occasion de notre réunion mensuelle (13 Juin),ou à l'occasion d'une sortie ou d'un rendez-vous si vous contactezPatrick, et tout ceci **avant la date butoir du 15 Juin.**

JE VOUS RAPPELLE QU'IL N'Y A QU'UNE SEULE COMMANDE PAR AN ET QUE CERTAINS VÊTEMENTS NE SONT PAS STOCKÉS PAR LE CLUB (les vêtements suivi par le club sont en jaune sur le bon de commande).

Patrick BROCHARD

✚ *Avocat pratiquant la boxe amateur donnerait cours de droit.*

LE COIN LECTURE



Si vous souhaitez lire un très bon livre, très bien écrit qui mêle biographie de Jacques Anquetil, souvenir d'enfance de l'auteur et anecdotes sans tabou sur le monde du cyclisme des années 50-60, je vous conseille ce livre..... et c'est un POULIDORISTE qui vous l'écrit !

Joël M.

LES ACBEistes VOYAGENT !



Claude GUENOT a effectué fin 2013 un voyage en vélo au Nicaragua et Costa Rica.

Il prépare déjà son voyage aux USA. Il nous fera partager ses voyages.



✚ *Amateur de cotillons et déguisements : nous rappelons à notre fidèle clientèle que notre magasin de farces est à Trappes !*

EN DIRECTION DE SAUMANE : FLÈCHE VÉLOCIO 2014



Lorsque j'ai regardé le calendrier 2014, une soirée d'hiver 2013, et que j'ai vu que Pâques se situait fin Avril, je me suis dit qu'il ne fallait pas rater cette flèche « tardive » dans le temps, source de nuit plus courte et... normalement de beaux temps !

Après, il faut trouver des volontaires, mais cela devient de plus en plus facile à l'ACBE, car il y a maintenant des adeptes à ce type d'épreuve et des nouveaux qui veulent essayer. Il faut dire que c'est avant tout une épreuve où l'entraide, l'amitié domine. L'objectif est de constituer une équipe entre 3 et 5 cyclos, de tracer soi-même son parcours, fixer sa distance qui ne doit pas

être inférieure à 360KM (mais par contre, il ne faut pas faire moins ou plus de 20% du nombre de kilomètres annoncés) et le tout en 24 heures et en partant et en arrivant ensemble (au moins 3). Cela veut dire passer une nuit en vélo.

L'équipe fut vite constituée avec Alain AUBERGER (le maître du tempo), Patrick BROCHARD (le revanchard), Jacques LEGRAND (le néophyte), David DESSARTINE (nouveau, en route pour le Brevet Randonneur 10 000) et moi-même (ma 9^{ème}).

Puis il faut choisir le parcours, le lieu et l'heure de départ (plus quelques problèmes d'intendance : retour, aller, coûts...).

Cette année, nous voulions éviter Lyon et passer par les Dombes, La Bresse, contourner Lyon et prendre la fameuse D86, rejoindre Carpentras puis Saumane, lieu de la concentration.

Le départ s'effectue de Fontaine-lès-Dijon pour un périple de 470km en 24 heures (soit pour réaliser la flèche faire au minimum 376km et au maximum 564km : je vois que certains ne suivent pas, dans ce cas voir la 12^{ème} ligne de ce texte, muni d'une bonne calculette !).

La météo semblait excellente avec un vent dans le dos et normalement pas de pluie. J'étais soulagé car je pense que nous avons eu « les yeux plus gros que les jambes » avec cet objectif de 470 kilomètres.

Nous partîmes (très joli ce terme !) le samedi à 8h00, (frais mais beau soleil), et, après avoir fait tamponner nos cartes de route au bureau de tabac, nous avons récupéré David à Dijon sur la place Darcy face au célèbre ours POMPON (je viens de m'apercevoir que je n'ai pas fait cette présentation à mes collègues d'où la photo ci-dessus).

Sur la place, nous eûmes la surprise de voir David et sa petite famille ainsi que son père, cyclo sportif qui nous a accompagnés jusqu'à Seurre.

En ce qui me concerne, je partais pour la première fois à l'aventure avec un nouveau vélo (pour le Paris-Brest-Paris 2015), une selle non rôdée, et pas de nuit sur le vélo depuis au moins 2 ans. Un peu d'inquiétude !

Nous traversons la plus belle ville de France, Dijon, par le centre ville, la plus belle Avenue du Monde (Les Cours du Parc), puis direction la Saône et le Doubs. Sortie sans encombre et finalement peu de circulation.

ÉOLE est avec nous et nous le prouve bien. Le père de David nous ouvre la route. C'est le bonheur absolu : vent dans le dos, soleil, champs jaunes, des amis autour.

Arrêt avant Seurre, car le papa de David doit lui faire demi-tour et nous, nous alléger « vestimentairement ». Seul face au vent, nous avons une pensée pour lui !

Nous allons un peu plus vite que prévu (et sans forcer, avec des relais réguliers) et finalement, au lieu de nous arrêter à MERVANS (c'est vrai que le VENT est une vraie MÈRE pour nous), nous nous arrêtons à Saint Germain des Bois km 76 et il est 10H35. Certains se souviendront longtemps de la serveuse « aux très beaux yeux » à la boulangerie Et je regrette mes barres énergétiques et désolé, on ne m'a pas communiqué les photos !

Nous traversons la Bresse (nous n'avons pas vu beaucoup de poulets : victimes de la mondialisation ?) et finalement au lieu de manger à Louhans, nous décidons de poursuivre jusqu'à Bourg-en-Bresse.

Petites pensées à certains ACBEistes en voyant la pancarte LESCHEROUX, et arrivée à Bourg-en-Bresse : km 141, il est 13h30 et 28,9 de moyenne. Nous déjeunons dans la même pizzeria qu'une



autre Flèche Vélocio. Cette fois Patrick ne prendra pas le TGV !
Tout le monde est en forme et Eole est toujours là même si le soleil se cache.

Puis nous repartons. Et là, 2 écoles scindent le groupe : les adeptes du GPS et les adeptes du passant. Nous perdons David que nous retrouvons à la sortie de Bourg-en-Bresse. Petit ¼ d'heure de perdu.

Nous passons par LENT (village inconnu des ACBEistes !), et poursuivons à bonne allure sur un parcours légèrement vallonné, pour arrivée à Meximieux à 16H00 (179km) pour se désaltérer. Magnifique église transformée en Cinéma avec un très beau carillon.

Nous avons 1 heure d'avance par rapport à notre planning, mais je reste prudent et je pense que ce n'est pas trop. Certains en doute, mais la nuit réserve toujours ses surprises (froid, envie de dormir, cadence plus lente...).

Et c'est le départ pour Vienne en passant Loyette et Tigneux. Belles routes mais avec de la circulation et la seule vraie montée de ce parcours (1 chevron !) à Chamagnieu (scrogneugneu de scrogneugneu, je raye mon nouveau vélo !).



Nous arrivons à Vienne où nous avons prévu de nous arrêter dîner, mais il est 18H00 et finalement nous continuons notre route Et nous nous trompons de parcours, empruntant une 4 voies (quelques coups de klaxon et « serre fesses garanties » !) puis ensuite une partie de la VIARHÔNA, piste cyclable le long du Rhône avant de pouvoir trouver un pont pour prendre la rive droite du Rhône.

Grande question existentialiste : allons-nous trouver un restaurant pour dîner ? Finalement, nous nous arrêtons à CONDRIEU sur les conseils d'un passant. 19h45, 256km et toujours 28,9 de moyenne. Peu de choix (semoule et agneau je crois), et je le paierai plus tard !

Équipement pour la nuit, et nous repartons sur une route que nous connaissons bien. Peu de voitures, la forme toujours, la nuit pas trop fraîche, le vent a baissé. Il nous faut maintenant viser le dernier café et ce sera à Tournon (306km, il est 23h00 et la moyenne a baissé 28,5). Certains prennent un sandwich pour la nuit et je m'aperçois que le repas ne passe pas, il reste sur l'estomac et je n'arrive plus à avaler « du solide ». Je prends un thé.

Et nous revoilà parti pour « la longue nuit » car à partir de maintenant, plus rien d'ouvert. Il va falloir attendre le petit matin et la première boulangerie.

Sur le vélo, tout va bien néanmoins : la température a baissé, nous avons mis les Gore-Tex, et la cadence, quoique ralentie, reste bonne. Nous poursuivons notre route jusqu'à Viviers (381km, 3H15). Les premières lassitudes arrivent, l'envie de dormir pour certains. Pour ma part, pas sommeil, mais un vrai mal de ventre, l'envie de vomir et plus rien ne passe : ni solide, ni liquide. La première fois que cela m'arrive en vélo. Pas moyen de trouver un endroit pour se reposer à l'abri à VIVIERS, nous continuons jusqu'à Donzère. Jacques a sommeil et nous nous arrêtons 1/2 d'heure dans un abri bus pour se reposer. Jacques s'allonge ainsi que moi pour fermer les yeux. Je sais que la moindre minute de récupération est bénéfique. Autant dire que notre avance a totalement fondu et nous sommes maintenant revenus à notre plan de route initial. L'envie de vomir est de plus en plus forte, mais rien ne veut sortir ... ni entrer !

Et nous continuons la route en nous trompant et grimpons une belle côte non prévue (au moins 2 chevrons).

Grande innovation cette année : plus besoin de carte de route à envoyer par la poste. Une photo suffit à envoyer par email à l'organisatrice Michèle HUGON. Nous faisons les photos aux pancartes d'entrée de Viviers et Bollène et à la 23^{ème} heure (RocheGude).

Jacques, que le sommeil gagne de plus en plus, zigzague sur la route Mais plus qu'1h30 à attendre avant la première boulangerie. David a un peu sommeil tandis qu'Alain et Patrick pédalent comme si de rien n'était. De vrais métronomes.



La boulangerie tant attendue, nous la trouvons à Cairanne.

Pour moi, depuis que je roule de nuit, la 1^{ère} boulangerie, c'est atteindre le paradis, le nirvana : l'odeur des croissants chauds, cette lumière du petit matin, les premiers clients « lève-tôt », ce pain au chocolat tout chaud dans la main, l'arrivée du jour et le réchauffement. Mais aujourd'hui c'est l'Enfer. Même pas envie !

Figurez-vous que je prends un Coca ! et là, le Miracle ! A peine la première gorgée avalée, que je sens le Coca descendre en moi. Je le sens au centimètre près. Je le suis à la trace. A peine a-t-il atteint l'estomac, que certainement, il avait oublié quelque chose d'important à l'extérieur puisqu'il a fait immédiatement demi-tour et refait le chemin en sens inverse, prenant le temps d'inviter l'agneau et la semoule à venir avec lui ! Terrible sensation ... et merveilleuse sensation ! Et me voilà vidé !

Nous savons que nous n'irons pas Saumane et nous décidons de terminer à Carpentras. Les routes sont belles, nous passons devant le Ventoux, au loin qui s'éveille et nous arrivons à Carpentras à 8h00 après 447km (papier) en réalité 457km au compteur et une moyenne de 26,5 (interdit de sourire !).

A Carpentras, j'envoie tous les documents par mail à Michèle HUGON, mais pas moyen de la contacter pour lui dire que nous n'irons pas à SAUMANE car nous avons réservé les trains, car nous n'avons pas numéro de téléphone pour la joindre.



Puis nous prenons la route pour Avignon. Le ciel est menaçant. La route est interminable et Patrick s'énerve voyant les mêmes panneaux « Avignon 9km » à 2 kilomètres d'intervalle ! Un bout de route à 4 voies (cela nous manquait) et nous arrivons en même temps que les premières gouttes de pluie à la gare.

Super flèche, super ambiance un vrai régal !

Mais il faut déjà penser à 2015 et à Carpentras nous faisons le bilan :

- L'idéal est partir en début d'après-midi, car nous arrivons plus frais pour faire la nuit qui est toujours la partie délicate. En partant à 8H00, nous avons déjà 14 heures de vélo dans les jambes.
- Il faut prévoir un parcours entre 360 et 400 km maxi quitte à faire une boucle autour du lieu d'arrivée, ce qui nous permet de couper et pouvoir déposer les cartes de croute.

L'année prochaine, Pâques est le 5 avril soit 15 jours plus tôt. Nous envisageons de faire un nouveau parcours au départ de Macon, puis Roanne, le col de la République et la route classique... mais nous ne connaissons pas le point d'arrivée.

Et tous ceux que veulent se tester de nuit, c'est une épreuve idéale car une épreuve collective !



Alors rejoignez-nous ! Regardez comme nous sommes frais !

Joël M.

HISTOIRE DE VÉLOCIO

Vélocio est le nom de plume et de route de Paul de Vivie, personnage hors du commun né en 1853 à Pernes, près de Carpentras.

Mais c'est à Saint-Etienne qu'il vécut. D'abord courtier en rubans, spécialité stéphanoise, il créa bientôt un commerce de cycle et fonda en 1887 la revue *Le Cycliste*. Grâce à son exemple et à sa force de persuasion, sa ville adoptive devint en peu de temps la capitale française du cycle. Sa revue regroupa les touristes vélocipédistes **qu'il appela en 1889 cyclotouristes**. Le néologisme fut adopté. Sa propagande incessante pour le cyclisme de loisir influença le monde pédalant de l'époque et suscita la création par des cyclotouristes, en 1890, du Touring-Club de France. Quand cette association s'orienta vers le tourisme motorisé, il encouragea la fondation, en 1923, de la Fédération Française des Sociétés de Cyclotourisme (aujourd'hui F.F.C.T) dont il fut le maître à penser.

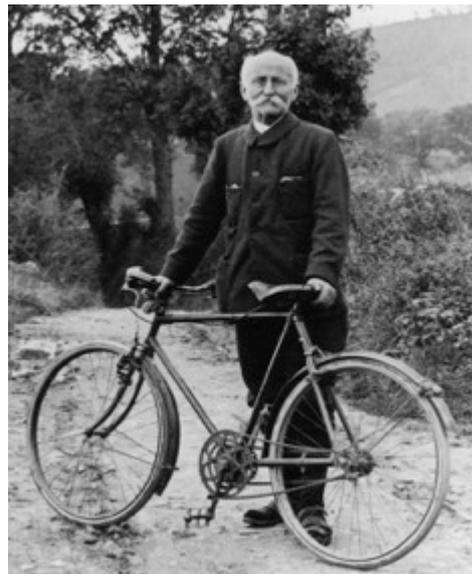
Ce n'est pas tout. *Cet Apôtre du cyclotourisme*, comme on l'appela, fut aussi un ardent propagandiste du **changement de vitesse** dont se moquait Henri Desgrange, le père du Tour de France, et la plupart des coureurs. Nous lui devons de monter les cols la jambe légère grâce au dérailleur et au triple plateau.

A partir de 1900, Vélocio, rude randonneur, prit l'habitude de descendre en Provence à Pâques. Ces longues randonnées étaient effectuées d'une traite jusqu'aux lieux touristiques qu'il voulait visiter. Elles sont à l'origine de ce que nous appelons *les Flèches Vélocio* et les *Quarante heures Vélocio*. En 1912, il alla même jusqu'à Nice. Ce n'est qu'en 1924 qu'il convia ses amis et lecteurs à un meeting aux Baux. Ce rassemblement pascal en toute simplicité fut renouvelée les années suivantes : aux Saintes-Maries en 1925, à Bédoin pour monter le Ventoux en 1926, aux Baux encore en 1927, à la Sainte-Baume en 1928. Ces lieux alors peu fréquentés convenaient parfaitement à l'esprit du meeting. A partir de 1929, sur l'initiative de son président André de Boubers, la Fédération Française des Sociétés de Cyclotourisme prit à son compte la concentration

Au début de 1930, Vélocio décède accidentellement. La F.F.S.C. avait donné rendez-vous aux Baux. Elle précisa alors les caractères des futurs rassemblements de Pâques en Provence : une concentration en **hommage à Vélocio**, où prévaudrait la **simplicité** et l'**amitié**.

Pâques en Provence continua selon ces principes. Son succès grandit. Son extrême simplicité permit de le maintenir même pendant les années noires de la guerre. Dans les années 50-60, Charles Antonin sut choisir des sites aussi inédits que pittoresques qui assurèrent le renouveau de la concentration auprès des cyclos venant de toute la France. Avec le développement des activités de plein air et la facilité des transports, le nombre des participants augmenta encore, expansion favorisée par la liberté et le charme de la formule : simples retrouvailles d'amis sous le clair soleil provençal ? Dans un cadre agréable que l'on rejoint par des routes tranquilles aux senteurs printanières. Aujourd'hui, le meeting pascal de Vélocio est un monument de notre patrimoine, la plus ancienne et la plus fidèlement suivie de nos manifestations. Sachons, dans les nécessités de notre époque, lui garder l'authenticité qui garantit sa pérennité. Peu avant Noël 1905, Vélocio entreprit depuis Saint-Etienne un périple en Provence, une sorte de retour aux sources. Il passa à Pernes où il était né, Apt, Marseille, et près du hameau de Saint-Pierre où il vécut enfant toute une année heureuse à courir la garrigue... Des compagnons le rejoignirent à Martigues. C'est ainsi qu'après Saint-Mitre ils passèrent à Istres, avant de franchir à vingt à l'heure la plaine de la Crau pour aller déjeuner à Maussane. Un huitième cyclotouriste les retrouva et le repas fut très joyeux. Vélocio qualifia leur petit groupe de « meeting d'hiver ».

Voici donc Vélocio à nouveau de passage à Istres, le temps d'un meeting de printemps, du moins par le souvenir... et tout juste 100 ans après !



Raymond HENRY (organisateur de Vélocio Istres)

RALENTISSEUR DE SUISNES CD 35

Lors des dernières Boucles de l'Est, un cyclo du CSM PERSAN (Patrick RAYOU) a chuté lourdement en percutant la partie béton au centre de 2 ralentisseurs à l'entrée de Suisnes sur la CD 35. Il a eu une broche tout le long du fémur et l'interdiction de poser le pied par terre durant 3 mois.

Il y a eu de nombreux accidents de cyclos à cet endroit (dont Edouardo). Il est à noter que ce cyclo a eu une attitude toujours positive malgré ce qui lui est arrivé. Il nous a demandés d'intervenir pour signaler ce point très dangereux (confirmé par les habitants du village, un accident de cyclo ayant eu lieu quelques jours après).

Nous avons préparé un dossier avec photos et pistes d'amélioration, dossier qui fut envoyé au CODEP 94, CODEP 77, Commission Sécurité FFCT, et la mairie de Grisy-Suisnes.

Etant motard, j'ai aussi envoyé un dossier à Moto Magazine (la revue de la Fédération des Motards en Colère) qui à une rubrique « le Bonnet d'Âne » pour signaler le lieu de points dangereux mettant ainsi la pression sur les municipalités citées. J'ai d'ailleurs suggéré à la revue Cyclotourisme FFCT de faire de même.

J'ai aussi signalé ce point dangereux sur le site de la Sécurité Routière du Ministère de l'Intérieur (avec une réponse très rapide d'une chargée de mission).

Finalement, grâce à la chargée de mission, le dossier est monté au conseil Général du 77 qui m'a répondu que cela dépendait de la mairie et la contactait directement. Cette dernière m'a téléphoné pour me signaler que la modification serait faite dans les plus brefs délais Ce qui fut fait ... et après les élections municipales !

Une bande de goudron noire est à la place du plot en béton.

Grâce à la mobilisation de tous, nous sommes arrivés à supprimer un point noir, et merci à Patrick RAYOU pour son entêtement et son courage.



AVANT

Joël M.



APRÈS

✚ Homme 52 ans en paraissant 43, aimant travaux d'intérieur, détestant le foot, la moto, le vélo, la bière et les copains, souhaite rencontrer JF pour relation purement amicale



CHANGEMENT DE LIEU DE DÉPART POUR NOS SORTIES AMICALES

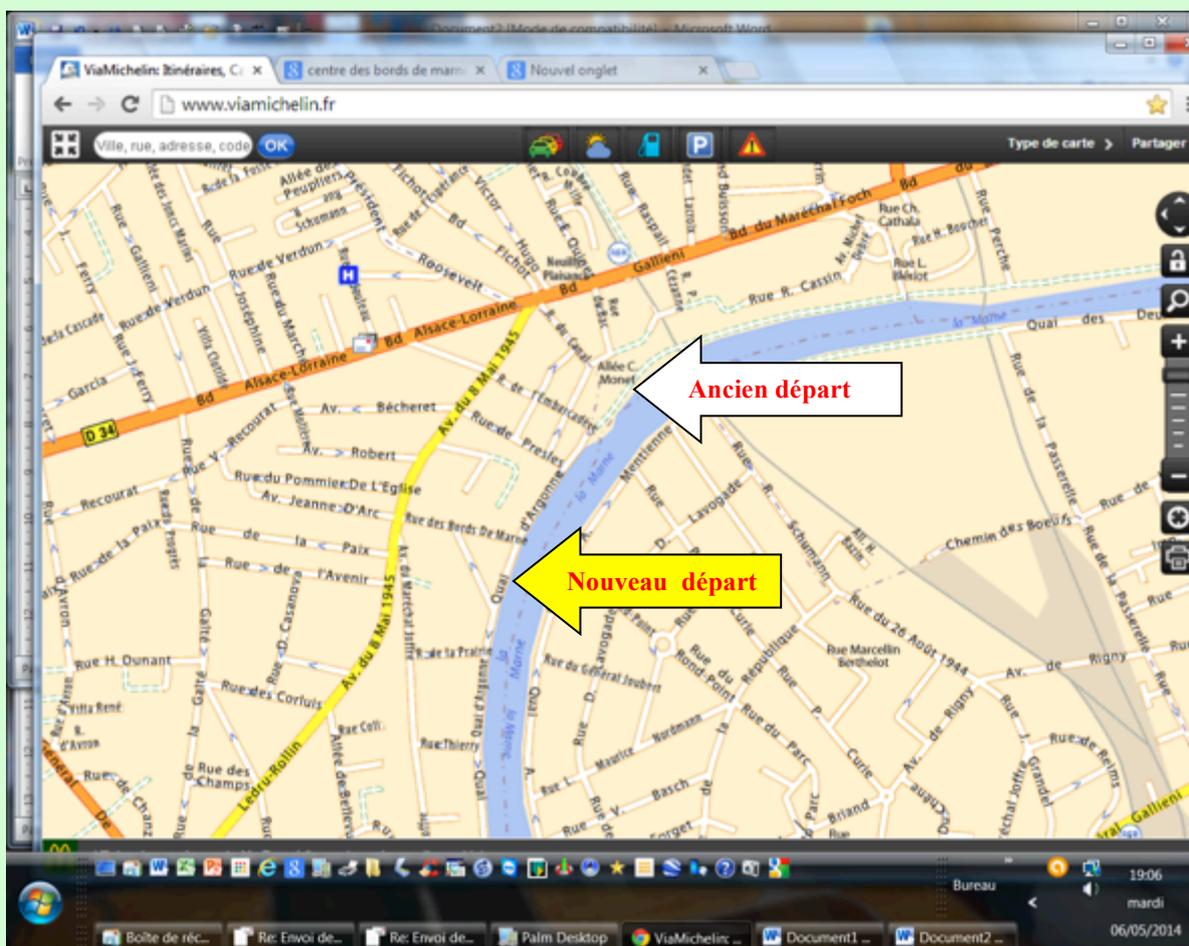
Le lieu de départ historique des sorties dominicales (quai d'Argonne) va changer **le dimanche 1^{er} Juin 2014**.

Comme chacun a pu le constater notre point de rencontre s'est fortement urbanisé, depuis quelques semaines. Notre joyeux et bruyant rassemblement, risque de perturber la quiétude des riverains. Aussi, avant de faire l'objet de plaintes pour nuisances sonores, les membres du bureau, ont pris la décision de déplacer le point de départ.

Le choix de ce lieu de départ a fait l'objet d'un débat long et animé, chaque membre du bureau présent ayant pu exposer ses propositions.

La Municipalité consultée a émis le souhait que nos départs aient lieu sur la ville du Perreux-sur-Marne. Après un vote en bonne et due forme, la majorité s'est portée sur le choix d'un départ sur le **parking du Centre des Bords de Marne** au Perreux (angle quai d'Argonne et rue de la prairie).

Pour des raisons de sécurité, les départs se feront dans le sens de la circulation automobile, l'utilisation de la piste cyclable ayant été jugé trop dangereux pour un départ groupé.



BONNES VACANCES À TOUS !

