

# Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est



## LE PERREUX SUR MARNE



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

« Le cyclo n'a pas de frontière, encore moins son Esprit, seules ses Jambes les distinguent »

## Bulletin d'Octobre 2014

### Numéro 49



Chères et chers amis cyclos,

A la dernière réunion du bureau, voilà t'y pas que Jean Pierre me demande d'écrire l'édito....

Edito .... Ou tard, il fallait bien y passer un jour !

Mission au combien délicate pour moi qui suis plus matheux que littéraire, je me retrouve avoir plus de pression que les pneus de mon vélo ... en voilà une phrase qui ne manque pas d'air !

« Tu fais partie de l'ACBE , mais ça veut dire quoi ACBE ? » On nous a tous posé la question au moins une fois dans notre entourage, j'ai quelques éléments de réponse à fournir à vos proches.... Que les anciens et le nouveau président, et membres du club me pardonnent ce blasphème humoristique, pitié pas de coups de chaînes la prochaine fois que l'on se voit - sauf si c'est une chaîne Shimano Ultegra neuve et bien graissée !

ACBE ça pourrait vouloir dire :

- Pour Sylvain et sa chute malheureusement cette année c'était plutôt :

**A**ttention **C**lavicule – **B**ras en **E**charpe ☹

-Pour l'automobiliste aigri ou aviné (et des fois les deux en même temps !) que l'on rencontre le dimanche matin, ça pourrait signifier :

**A**vance **C**on...d , **B**ouges ou je t' **E**crase. ☹ ☹

-Pour ceux qui font des longues distances et plus particulièrement le Paris-Brest-Paris, ça pourrait signifier :

**A**rggh, **C**'est pas **B**rest **E**ncore ?

-Pour tous les membres et adhérents qui ont du super matériel, ça pourrait signifier :

**A**u **C**lub **B**ien **E**quipé. (je parle bien du matériel, messieurs !!)

-Pour les gens zens et fen chui, ça pourrait signifier :

**A**mour **C**ourtoisie **B**ien **E**tre.

-Pour les gens qui roulent lentement on pourrait dire :

**A**chètes **C**ette **B**icyclette **E**lectrique, ce à quoi ils pourraient répondre :

**A**rrêtes ton **C**har, tu es **B**ien **E**navrant

Mais ACBE pour moi ça veut surtout dire :

**Ah Ce qu'on Est Bien Ensemble ! ☺ ☺ ☺**

Amicalement,

Lionel DROCHON

**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 !



## VENDREDI 3 OCTOBRE

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

## SAMEDI 4 OCTOBRE

**75-La Nocturne Bellevilloise d'Automne- 2<sup>ème</sup> édition**, la Cipale Vélodrome Jacques Anquetil 47-51 Avenue de Gravelle 75 Paris, de 16H00 à 17H00 pour 110km.

## DIMANCHE 5 OCTOBRE

**ACBE 80A**

### **Sortie amicale. Départ à 8H30**

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, La Sablonnière, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Serbonne, **Crécy-la-Chapelle**, Voulangis, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**Env. 80 km,323m**).

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

**94 – Rallye des Châtaignes, Souvenir F. CADIUO**. Gymnase Paul Painlevé-avenue Paul Painlevé 94 Villeneuve le Roy. Départs à partir de 7h30 pour 55, 85 et 100 kms, ou bien rendez-vous de la sortie amicale.  
<http://www.ffct.org/oin/manifestation.php?id=100686>

**VTT- 77-Bonjour de la Marne à l'Ourcq**. Gymnase Moulin à Vent 77Thorigny. Départ à partir de 7h45 pour 14,40 et 60km.

## DIMANCHE 12 OCTOBRE

**ACBE 78A**

### **Sortie amicale. Départ à 8H30.**

Le Perreux, Chelles, Vaires, Thorigny, Dampmart, Carnetin, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Ivry Monument Galliéni, **Trilbardou**, Lesches, Chalifert, Chessy, Montévrain, Chanteloup, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**Env. 78 km,370m**).

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

**94 – Le rallye de la Bièvre. Stade Maurice Baquet-76 avenue Raspail 94 Gentilly**. Départs à partir de 7h30 pour 30,60, et 100 km.

## DIMANCHE 19 OCTOBRE

**ACBE 88B**

### **Sortie amicale. Départ à 8H30**

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Férolles-Attilly, Brie-Comte-Robert, Grégy-sur-Yerres, Evry-les-Châteaux, **Soignolles**, Solers, Courquetaine, Villepatour, Tournan, Gretz-Armainvilliers, Ozoir-la-Ferrière, Roissy-en-Brie, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux (**Env. 88 Km,333m**).

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

## SAMEDI 25 OCTOBRE

**VTT- 94-3<sup>ème</sup> Brevia Night**. Centre sportif Didier Pironi, avenue Descarte 94 Limeil-Brévanne. Départ à partir de 19h00 pour 25km.

## DIMANCHE 26 OCTOBRE **ATTENTION AU CHANGEMENT D'HEURE** (A 3 heures du matin il sera 2 heures

**ACBE 83A**

### **Sortie amicale. Départ à 8H30**

Le Perreux, Chelles, Thorigny, Dampmart, Carnetin, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Ivry, Monument Galliéni, Trilbardou, prendre D89 en direction de Lesches, à gauche Montigny, Esbly, **Montry**, Magny-le-Hongre, Bailly-Romainvilliers, Serris, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**Env. 83 km,402m**).



N'oubliez pas le changement d'heure.  
Recale d'une heure!

## NOVEMBRE 2014

### SAMEDI 1er NOVEMBRE

**ACBE 77B**

#### 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, 330m**)

### DIMANCHE 2 NOVEMBRE

**ACBE 73A**

#### Sortie amicale. Départ à 8H30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Iverny, Le Plessis-l'Evêque, Cuisy, Montgé-en-Goële, Carrefour les Tillières, Saint-Mard, Juilly, Nantouillet, Saint-Mesmes, Messy, Claye-Souilly, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (**Env. 73 km, 411m**)

### VENDREDI 7 NOVEMBRE

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

### DIMANCHE 9 NOVEMBRE

**ACBE 77A**

#### Sortie amicale. Départ à 8H30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers, Dainville, Villiers-sur-Morin, Crécy-la-Chapelle, Serbonne, Tigeaux (par la forêt), Villeneuve-le-Comte, La Sablonnière, Pontcarré, Roissy-en-Brie, Emerainville, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux (**Env. 77 km, 309m**).

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

RDV à 8h30 quai d'Argonne,

### MARDI 11 NOVEMBRE

#### 77- Randonnée du souvenir à Rethondes.

Sortie club sur la journée avec déjeuner au restaurant.

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

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

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

**Si vous participez à cette randonnée, contactez :**

Jacques Garnier, tél. 01 48 81 38 35 ou mél., [jacques.garnier15@wanadoo.fr](mailto:jacques.garnier15@wanadoo.fr)



**ACBE 77B**

#### 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, 330m**)

### DIMANCHE 16 NOVEMBRE

**ACBE 75B**

#### Sortie Amicale. Départ à 8h30

Le Perreux, Noisy le Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy en Brie, Ozoir la Ferrière, Gretz Armainvilliers, Presles, Liverdy, Chatres, Villé, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (**Env 75km, 233m**)

**VTT - 91 - Sortie VTT. La Milliacoise**, salle polyvalente d'Oncy 91 Oncy sur Ecole, à partir de 8h00. Pour 16, 20, 35, 45 ou 55 km. <http://www.ffct.org/oin/manifestation.php?id=100278>  
Appelez Sylvain au 06 70 46 22 61 pour organiser le covoiturage.

## Pensez à retourner votre kilométrage 2014 avant le 17 NOVEMBRE

- **Par la poste à : Joël MÉGARD**  
Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est (ACBE), VILLA HENRIANNE, 15 RUE DE VERDUN, 94170 LE PERREUX SUR MARNE
- **Par mail : [acbe@ffct.org](mailto:acbe@ffct.org)**

Nous vous rappelons l'importance pour nous d'avoir le kilométrage de tous les acébéistes. Il est le reflet de notre activité vis-à-vis des instances communales. **Nous comptons sur vous tous.**  
Si vous avez égaré cette feuille, n'hésitez pas à la demander.  
Les internautes la retrouveront dans la rubrique « Activités » de notre site <http://acbe.ffct.org>

### DIMANCHE 23 NOVEMBRE

**ACBE 73B**

#### **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, 471m)

### DIMANCHE 30 NOVEMBRE

**ACBE 80A**

#### **Sortie amicale. Départ à 9h**

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, La Sablonnière, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Serbonne, **Crécy-la-Chapelle**, Voulangis, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (Env. 80 km, 323m).

**77 - Sortie VTT. Rando de l'espoir**, gymnase J. Auriol, 77340 **Pontault-Combault** pour 20 ou 40 km

RDV 7h30 quai d'Argonne

<http://www.ffct.org/oin/manifestation.php?id=98638>



# DÉCEMBRE 2014

## VENDREDI 5 DÉCEMBRE

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

## SAMEDI 6 DECEMBRE

**ACBE 70B**

### Sortie amicale. Départ à 9h

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Gretz-Armainvilliers, Presles, Tournan, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (Env. 70 km, 240m).

## DIMANCHE 7 DECEMBRE

**Cette année encore l'assemblée générale sera suivie du repas annuel, elle se tiendra :**

**Stade Chéron,  
62, quai d'Artois, Le Perreux-sur-Marne.**

Les membres du club sont chaleureusement invités à s'inscrire.

**Début de l'assemblée à 9 heures précises.**

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

## DIMANCHE 14 DECEMBRE

**ACBE 65A**

### Sortie amicale. Départ à 9h

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers, Direction Dainville, tourner à Droite après la Jardinerie, Villeneuve-le-Comte, Pontcarré, Roissy-en-Brie, Emerainville, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux (Env. 65 km, 138m).

### 77 - Sortie VTT. Sortie à Fontainebleau.

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

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

## DIMANCHE 21 DECEMBRE

**ACBE 67A**

### Sortie amicale. Départ à 9h

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Chevy-Cossigny, Gretz-Armainvilliers, Tournan, Favières, La Sablonnière, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (Env. 67 km, 216m).

### 94 - Sortie VTT. Sortie à Vincennes.

RDV : 9h00 à l'obélisque

## JEUDI 25 DECEMBRE

**ACBE 65A**

### Sortie Amicale. Départ à 9h

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly Romainvilliers, Ermitage, Villeneuve le Comte, Pontcarré, Roissy en Brie, Emerainville, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux (Env 65km, 138m)



## DIMANCHE 28 DECEMBRE

**ACBE 65C**

### Sortie amicale. Départ à 9h

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Saint-Mesmes, Nantouillet, Juilly, Montgé-en-Goële, Saint-Mard, Nantouillet, St Mesmes, Messy, Claye-Souilly, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (Env. 65KM, 378m)

## JANVIER 2015

JEUDI 1er JANVIER

**ACBE 53C**

**Sortie amicale. Départ à 9h**

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

DIMANCHE 4 JANVIER

**ACBE 71A**

**Sortie amicale. Départ 9h**

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Favières, Villé, **Tournan**, Favières, La Sablonnière, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**Env. 71 km, 226m**)



VENDREDI 9 JANVIER

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

DIMANCHE 11 JANVIER

**ACBE 73B**

**Sortie amicale. Départ 9h**

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Saint- Mesmes, Nantouillet, Juilly, Montgé-en-Goële, **Saint-Soupplets**, Cuisy, Le Plessis-aux-Bois, Charny, Fresnes, Annet, Montjay-la-Tour, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (**Env. 73KM, 471m**).

DIMANCHE 18 JANVIER

**ACBE 71A**

**Sortie amicale. Départ 9h**

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Favières, Villé, **Tournan**, Favières, La Sablonnière, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**Env. 71 km, 226m**),

DIMANCHE 25 JANVIER

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

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

### **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 3 octobre : réunion Club**

**Vendredi 7 novembre : réunion Club**

**Lundi 17 novembre : retour des kilométrages**

**Vendredi 5 décembre : réunion Club**

**Dimanche 7 décembre : Assemblée Générale**

**Vendredi 9 janvier : réunion Club**

## SORTIES AMICALES

Date	Heure du départ	N° du parcours	Référence Openrunner	Dénivelé (mètres)
Dimanche 5 octobre	8h30	80A	2241922	323
Dimanche 12 octobre	8h30	78A	2198777	370
Dimanche 19 octobre	8h30	88B	2258599	333
Dimanche 26 octobre	8h30	83A	2258599	402
Samedi 1 <sup>er</sup> novembre	8h30	77B	2198746	330
Dimanche 2 novembre	8h30	73A	2234731	411
Dimanche 9 novembre	8h30	77A	2241889	309
Mardi 11 novembre	8h30	77B	2198746	330
Dimanche 16 novembre	8h30	75A	2241836	233
Dimanche 23 novembre	8h30	73B	2198690	471
Dimanche 30 novembre	8h30	80A	2241922	323
Dimanche 6 décembre	9h00	70B	2234639	240
Dimanche 14 décembre	9h00	65A	2234482	138
Vendredi 21 décembre	9h00	67A	2234506	216
Jeudi 25 décembre	9h00	65A	2234482	138
Dimanche 28 décembre	9h00	65C	2234487	378
Jeudi 1 <sup>er</sup> janvier	9h00	53C		
Dimanche 4 janvier	9h00	71A	2234700	226
Dimanche 11 janvier	9h00	73B	2198690	471
Dimanche 18 janvier	9h00			
Dimanche 25 janvier	9h00	71A	2234700	226

### Carrefour des Associations au Perreux Samedi 6 septembre

L'ACBE était bien évidemment là ...

Des contacts intéressants avec des cyclistes aguerris et d'autres qui le sont moins ... De nouveaux membres en perspective pour l'ACBE.

Et nous avons eu le plaisir de voir passer pas mal de membres du club : Merci à tous pour votre visite !



### Astuces Techniques



Rayer son cadre, ne fait jamais plaisir. Comment réparer ?

Un vélociste m'a donné ce conseil qui marche très bien. Allez aux rayons vernis à ongles, choisir la couleur la plus proche (et il y a du choix pour ces dames !) et faire la retouche délicatement (le pinceau est extra pour cela). Et je peux vous assurer que cela ne se voit plus pour qui ne sait pas. Le vernis est très dur et il paraîtrait que cela tient dans le temps !

Le plus dur : passer du temps devant le rayon « vernis à ongle ». Pour cela, la perruque est un moyen de déguisement .... Où la jouer « je veux faire un cadeau».

**Joël M.**

### BILLET D'HUMEUR SUR NOS SORTIES SORTIES « AMICALE »

Vous trouverez ci-après 3 réactions suite à nos sorties de début septembre en Amicale. Nous vous les retranscrivons telles que et vous trouverez nos commentaires après.



## Nostalgie , nostalgie

« Voici bientôt l'automne,  
Les feuilles tourbillonnent...

Mais qu'est-ce qu'il m'arrive,  
Vais-je bientôt publier un livre??  
N'avez crainte!  
Je m'appelle Yvette et non Valérie  
Et Claude mon chéri  
N'est pas PRESIDENT.....!!  
Allons, trêve de plaisanteries  
Je veux en quelques mots vous dire:

L'ACBE devient un vrai club de PROS  
et Bravo!  
Il faut bien l'admettre : les moyennes des cyclos  
Ne cessent d'augmenter  
et des temps records sont enregistrés!!

Alors si l'on veut sauvegarder le COLLECTIF  
Il va falloir investir  
Et cela sans tarder,  
Dans un vélo d'assistance électrique;

Chers Jean-Pierre et Jacques,

Prévoyez au budget une aide financière  
Pour TOUS les cyclos qui se TRAINENT!!!!

A bientôt »

La « passagère » du tandem Tiessé.



## Mail du Lundi

« Bonsoir, cher ami,

Je ne sais quelle est la meilleure solution pour concilier les demandes des uns et des autres pour la sortie du dimanche matin.  
Mais il y a trop d'inégalités physiques entre les acbéistes du dimanche matin.  
Le départ groupé, tel qu'il fonctionne, ne me paraît pas la meilleure solution.  
Ne serait-il pas préférable que chacun s'inscrive dans un groupe de force décroissante. Et que celui-ci soit piloté par un capitaine de route.

Je regrette aujourd'hui de n'avoir pas pu suivre dès le 35ème km et d'en avoir fait 70 tout seul, même si j'étais plus fort passé le 50ème.

Mais d'autres sont dans la même situation.  
Cela doit rester un vrai plaisir sportif.

Bien cordialement.

Jean-Marie

## « Billet d'humeur...du lundi,

Chaque dimanche après notre sortie club vélo cyclotourisme à l'ACBE, je fais une évaluation et de fait je suis rarement enthousiaste!

A ceci quelques pistes de justification de façon à étayer mon propos, sans visée délétère sur tel ou tel individu :

- 1) Je conçois que tous les participants n'ont pas les mêmes attentes, les mêmes capacités physiques et le goût de la compétition.
- 2) Je comprends que notre club (association ?) s'est rajeuni, ce qui est encourageant et que ces plus jeunes qui ne font du vélo que le dimanche aient envie de se défouler et de rouler sans limite de vitesse = soit !
- 3) Moi je suis de ceux qui sont venus dans un club cyclotourisme pour rouler en groupe et ce que je connais de cette pratique, ce sont des groupes structurés qui roulent à vitesse /moyenne convenue, pas Audax, mais l'esprit en plus rapide ; et pour avoir des groupes faut-il la volonté des participants ?

Les/mes solutions :

Que les participants se définissent pour tel ou tel groupe, moi le groupe 2 me va bien.

**Et là vous touchez le problème : qui va accepter d'être GROUPE 2 ??, mon vécu me fait parler d'effet psychologique, dévalorisant...**

Que ces groupes partent en décalé : 8h00 groupe 1 ; 8h03 groupe 2 et ...suite, normalement on ne revoit pas le groupe précédent, mais il est possible de glisser dans le groupe « moins fort »

Qu'il y ait dans chaque groupe un leader-capitaine *RECONNU*

Ne me parlez pas de convivialité, rouler ensemble et se séparer dans 15 kms, blabla les gens se mélangent et en avant la corrida.

Conclusion :

Certains, beaucoup, me disent que je bats contre des moulins, qu'il est loin le temps André JOUVE.

Nous sommes actuellement dans une mouvance cyclo sportive qui n'est pas pour moi.

Ce n'est pas le cas en semaine le mardi et le jeudi où nous nous connaissons mieux. »

Philippe SADET

## Nos commentaires suite à ces 3 témoignages :

Pour conserver la convivialité, nous souhaitons partir tous ensemble, puis les groupes se séparent au fil de la route. L'avantage de cette formule est que cela permet à une personne de partir avec le groupe 1 puis, si difficile pour lui de se laisser décoller en prévenant le groupe et de récupérer le groupe suivant.

Pour que cela fonctionne parfaitement, il est vital :

- **de choisir un groupe de sa force,**
- **de respecter le parcours** pour tous les groupes,
- mais aussi pour chaque participant **de connaître le parcours** afin de ne pas se perdre lorsqu'il attend le groupe suivant.
- **les groupes ne doivent pas être trop importants** afin de bien repérer les gens « en difficulté » et ainsi pouvoir constituer un sous-groupe.

Rappel des noms des référents pour chaque groupe (**groupe 1** : Sylvain, Lionel, Jean-Pierre, Ludovic, **groupe 2** : Alain Auberger., Gérard Delomas, Philippe Sadet, Patrick Brochard et **groupe 3** : Michel Grousset., Jean-Pierre, Michel Hougron, tandem Tiesse, Olivier Verdun.).

Nous avons déjà largement évoqué ce sujet dans un bulletin précédant N° 46. Nous en débattons lors de la prochaine réunion d'Octobre. Toutes suggestions sont bonnes à entendre .... Et éventuellement mettre en place. **Le bureau**

✚ *Mieux vaut être bon à rien que mauvais en tout*

## D'où vient le terme vélo ?

« Vélo » est une abréviation : il est formé par apocope à partir du mot « vélocipède ». Quand à vélocipède, il est construit à partir de deux mots latins : *velox* (génitif *velocis*) qui signifie rapide, et *pes* (génitif *pedis*), le pied. Le mot vélocipède est apparu en 1804 : c'était une voiture rapide à chevaux. Peu de temps après, en 1829, le mot a désigné un engin de déplacement où le conducteur était assis et assurait l'avance de la machine en poussant avec ses pieds sur le sol. Et dès 1890, l'abréviation « vélo » a été utilisée avec son sens moderne. Les pédales, ainsi nommées parce qu'elles sont actionnées avec les pieds du cycliste, ont ensuite permis un déplacement beaucoup plus rapide, ou plus véloce, si l'on en revient à l'étymologie. Le Tour de France pouvait être créé !



Draisienne et draisine, synonymes de vélocipède, viennent du nom de leur inventeur, le baron de Drais. Ce baron allemand (Carl Friedrich Ludwig Drais Von Sauerbraun) a inventé en 1817 une machine à deux roues que l'on faisait avancer en marchant rapidement, une jambe de chaque côté des roues. Il a appelé sa machine « vélocipède » et l'a commercialisée dans plusieurs pays, dont la France. Et ce sont les français qui l'ont nommée draisienne ou draisine. Mais ces deux appellations n'ont pas eu une grande durée de vie en français, et la bicyclette équipée de pédales a remplacé la draisienne. Malgré le succès international de son invention, le baron de Drais est mort dans la misère en 1851.



Par ailleurs, il existait au XIX<sup>ème</sup> siècle de manèges de vélocipèdes. On en trouve une évocation amusante dans l'un des romans de Charles-Louis Philippe (1874-1909) : « Il y avait un manège de vélocipèdes. Blanche, avec ses manies de faire toujours à sa tête, chahutait là-dessus en montrant ses mollets et tout ». (*Bubu de Montparnasse*, 1901, VIII)

**Article Ouest France 2014, par la linguiste Nicole Le Querler.**

## NOTRE HISTOIRE : RAPPORT MORAL 1959

**(à lire en faisant le parallèle avec notre époque)**

« Si ce rapport moral de notre Assemblée Générale de 1958 laissait à espérer une situation meilleure pour l'avenir de notre société, celui que nous vous présentons aujourd'hui, pour notre 13<sup>ème</sup> assemblée Générale, ne démentira en rien nos espérances.

Il y a des ponts marqués, il y a aussi des échecs, il y a des faiblesses et des critiques sont à faire. Mais il y a dans notre personnalité un désir de servir le mieux possible les intérêts que nous puisons dans le cyclotourisme.

Il faut avant tout « y croire ».

Et il est encourageant de constater, que malgré les terribles difficultés que nous rencontrons, malgré les événements nationaux et internationaux, malgré les jugements et les attitudes déplaisantes adoptés par certains, nous avons l'audience auprès de ceux qui continuent de croire que le vélo n'est pas mort, et par de là, à sa continuité au siècle de la motorisation.

En effet nos effectifs accusent une remontée très sensible grâce à la venue de plusieurs jeunes de moins de vingt ans. Notre persévérance ne saurait s'arrêter là, nous continuerons dans cette voie pour essayer de soustraire notre jeunesse à toutes les tentations malhonnêtes de la vie moderne, dont nous lisons les méfaits dans nos quotidiens.

Nous enregistrons également avec satisfaction le soutien de nos Membres Amis, qui conservent un attachement profond à leur ancienne société en particulier, et au cyclotourisme en général, sport qui leur a procuré joies et peines, et qui a marqué une étape de leur vie.

Nous pouvons à juste titre, et sans orgueil, être fiers. L'Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est, du Perreux, par ces succès d'hier, et par ceux d'aujourd'hui, justifie son renom de grande société. Il convient donc de rendre un hommage tout particulier à tous ceux qui, à quelque échelon qu'ils soient engagés, travaillent dans cette optique ».

## EURO VELO 6 (suite) ... ORLEANS / BALE 830 km - 9 au 16 juillet 2014

Après « Saint-Brévins / Orléans » en famille l'an dernier, c'est en « configuration compacte Tandem + Sacoches » que Marie-Anne et moi avons poursuivi l'EuroVélo6, vélo-route reliant l'embouchure de la Loire à celle du Danube.

9 juillet – Orléans / Ousson-sur-Loire – 117 km

Tout d'abord, petite approche en train, de la gare d'Austerlitz à Orléans ...



et c'est parti pour les bords de Loire !



Temps parfaitement gris, mais doux. Au moins, on n'aura pas trop chaud.



Sully-sur-Loire



Gien



Pont Canal de Briare

10 juillet – Ousson-sur-Loire / Nevers– 97 km



Pas de photo pour cause de météo !

Randonnée tranquille, sous une pluie persistante, parfois sur la piste de la levée de la Loire, parfois le long du Canal latéral à la Loire.



Je m'aperçois qu'on va passer tout près de Saint-Bouize (vers Sancerre) et je me rappelle que Michel Petit, un ancien de l'ACBE et toujours membre, y habite. Je sais qu'une visite lui fera plaisir. On achète donc notre pique-nique et on se propose d'aller le manger à l'abri chez lui. Un voisin nous indique sa maison. Il est bien là, mais ne me reconnais pas car on ne s'est vu qu'une ou deux fois dans le passé. Les présentations faites, il nous ouvre grand sa porte et nous dit sa joie de cette visite « ACBE ». Quel bon moment on a passé, à l'entendre évoquer les anciens, et en particulier Jacques Nicol et ses facéties ! (Michel Petit ci-contre, il y a quelques années ...)

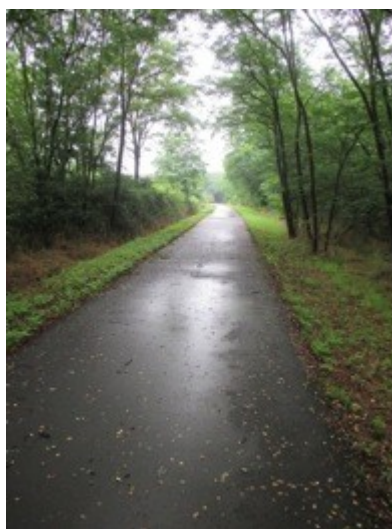
Puis on coupe un peu la fin du parcours pour se mettre au sec au plus vite à Nevers.

11 juillet – Nevers / Digoin – 121 km

Dernier tronçon sur les bords de Loire (qu'on aura donc suivi sur plus de 800 km, au total sur 2 ans, depuis son embouchure).



Pique-nique humide



Une partie de vélo-route parfaite



Pont Canal de Digoin

12 juillet – Digoin / Châlons-sur-Saône – 122 km

Journée un peu moins arrosée, débutant par une visite rapide de Paray-le-Monial.



Paray-le-Monial

C'est maintenant le Canal du Centre qui nous conduira jusqu'à la Saône.



Canal du Centre



Jusqu'à Ecuisses, on monte imperceptiblement avec le petit dénivelé de chaque écluse. Puis on franchit la ligne de partage des eaux : Elles ne s'écoulent plus maintenant vers l'Atlantique mais vers la Méditerranée. Et on longe désormais les écluses en descente ! Ca roule fort.  
On discute un peu avec des éclusiers et des jeunes en job d'été dont le rôle est de manœuvrer les écluses pour faire passer les plaisanciers.

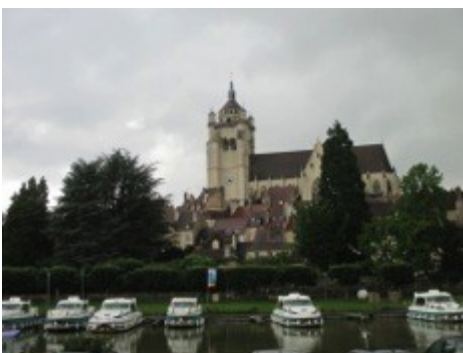
13 juillet – Châlons-sur-Saône / Dôle – 110 km

On suit d'abord la Saône jusqu'à Saint-Jean de Losne.



Puis on prend le long du Canal du Rhône au Rhin qui nous conduira jusqu'à Dôle.

(Ci-contre l'entrée imposante du canal.)



Là encore, la pluie douchera largement nos vellétés touristiques. Un petit tour dans cette jolie ville de Dôle et puis on se rend au Campanile (sur les hauteurs comme il se doit ! Mais au vu du profil général de notre parcours, on peut bien faire ça.).

### 14 juillet – Dôle / Montbéliard – 160 km

La météo indique que le beau temps revient progressivement par l'ouest. Et on continue à suivre les derniers nuages, heureusement vent de dos comme chaque jour.

Le Canal du Rhône au Rhin suit maintenant le Doubs. Le calme du canal contraste avec le débit soutenu du Doubs. La vallée est belle : On savoure notre parcours tout plat qui se fraie un chemin entre les hauteurs.



A Besançon, pluie battante encore : On passe par le tunnel du canal (ci-contre).  
On ne visitera pas la citadelle Vauban et on ne passera même pas dans la ville.

On aura tout de même des éclaircies plus loin sur le parcours ... On est très satisfait d'avoir avalé cette longue étape (160 km) sans souci particulier.

Tunnel sous la citadelle Vauban à Besançon

### 15 juillet – Montbéliard / Bâle – 102 km

Cette journée sera beaucoup plus belle. Enfin ! On continue d'abord le Canal du Rhône au Rhin. Après Bourgnone, Montreux-Château et Valdieu-Lutran, les noms de village changent de consonance : Betzwiler, Hagenbach et Zillisheim ...

A Betzwiler, nouvelle ligne de partage des eaux qui ne coulent plus vers le Rhône et la Méditerranée mais vers le Rhin et la Mer du Nord. La descente est nettement plus marquée que ne l'était la montée : Il y a donc une succession impressionnante d'écluses proches les unes des autres. C'est très joli, mais des plaisanciers qui arrivent presque au bout de la série nous disent qu'ils en ont marre.



Passage à Mulhouse, et on rejoint le Rhin !

On arrive à « Dreiländerbrücke », la passerelle des 3 pays (derrière nous sur la photo).

En la traversant, on passe en Allemagne, puis on fait quelques centaines de mètres seulement vers le sud pour passer la frontière suisse.

On arrive facilement à Bâle. C'est un peu plus dur de trouver l'hôtel, mais les gens sont serviables et certains viennent même vers nous en nous voyant hésiter.



### 16 et 17 juillet – Bâle – pas de vélo ...

2 jours de visite. 2 jours de grand soleil et de chaleur (30°C). Ca change !  
Bâle est une ville très marquée par l'art, ancien et moderne.



Retour par le TGV Lyria ensuite. Tous les trains acceptent les vélos, mais la place prévue est bien limitée.

C'était tout juste pour le tandem, et on aurait gêné les voyageurs s'il y en avait eu ...

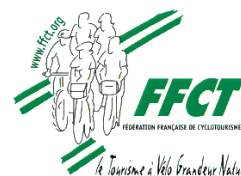
Le parcours de l'Euro-Vélo6 se poursuit vers Ulm, Passau, Vienne, ... On continuera, mais on ne sait pas encore quand.

**Marie-Anne et Michel GROUSSET**

✚ *Tous les champignons sont comestibles, mais certains, une seule fois.*

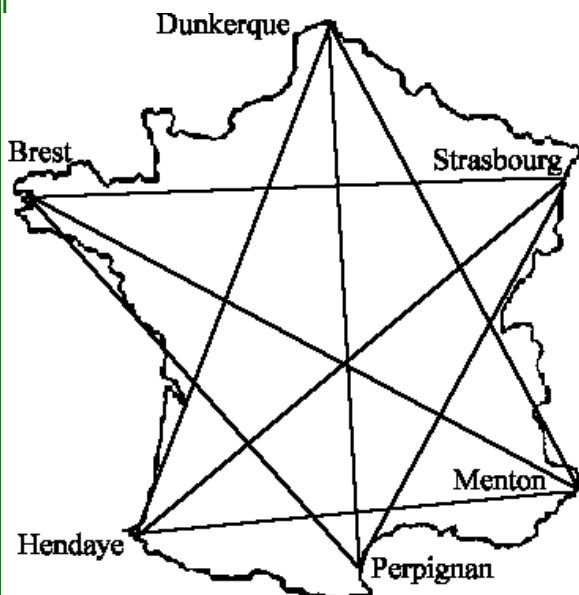
## LES DIAGONALES

Pour bien comprendre l'article suivant datant du bulletin ACBE de 1959 :



Les **DIAGONALES DE FRANCE** sont des randonnées de cyclotourisme qui consistent à relier, dans des conditions définies par le règlement des diagonales, deux sommets non consécutifs de l'Hexagone national. Un **DIAGONALISTE** est un cyclotouriste ayant réussi au moins une Diagonale officiellement homologuée par la FFCT.

Alors que c'est Vélocio qui, le premier en 1929 employa le mot de DIAGONALE, c'est Philippe Marre qui créa en 1931-1932 les DIAGONALES DE FRANCE. Il s'agissait, et il s'agit toujours, de relier entre eux, par les diagonales, les 6 sommets de l'hexagone français: DUNKERQUE, STRASBOURG, MENTON, PERPIGNAN, HENDAYE, BREST. Ceci donne 9 DIAGONALES différentes, et même 18 si l'on compte les deux sens.



Il y a eu 27 tentatives avant la guerre, mais ce n'est qu'en 1949 que le règlement des DIAGONALES DE FRANCE prend une forme, et surtout un esprit plus moderne, dépourvu d'esprit de compétition, on se bat contre soi-même. Entre-temps, les DIAGONALES DE FRANCE ont été offertes à la toute jeune Fédération Française de CycloTourisme.

Plusieurs années, le Règlement des Diagonales s'est affiné vers la diminution de délais raisonnables, quoique laissant encore aux Diagonales ce goût d'aventure qui fait qu'on n'est jamais sûr, en partant, d'arriver au bout dans les délais: il faut bien comprendre, en effet, qu'une Diagonale représente environ 280 km par jour pendant 3 à 5 jours !

Qu'on en juge: les DIAGONALES DE FRANCE sont des randonnées à effectuer en suivant un itinéraire défini par soi-même, seul ou en équipe, les seules contraintes à cet égard étant de:

1. Communiquer le plan de route aux Délégués Fédéraux en charge des Diagonales, avec un horaire prévisionnel approximatif, et des lieux de contrôle régulièrement espacés. (Ces contrôles se font par l'apposition de cachets de commerçants ou autres dans un Carnet prévu à cet effet, ou par des photos, ou encore par l'envoi de cartes postales)
2. Prévoir la date et l'heure exacte du départ, et s'y tenir, quelle que soit la météo.

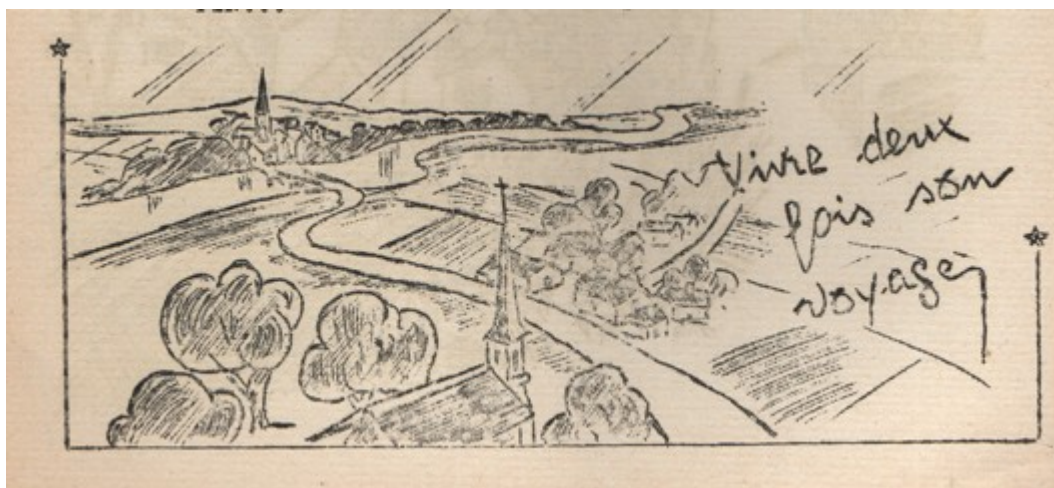
3. Ne pas être accompagné par une voiture suiveuse, ne pas recevoir d'aide préparée ni fortuite de nature à biaiser l'esprit de l'autonomie.
4. Effectuer les contrôles de départ et d'arrivée aux commissariats centraux de police des villes concernées.
5. Réaliser la Diagonale dans le délai qui est imparti pour elle. Brest-Menton 1400km/116h, Dunkerque-Perpignan 1190km/100h, Dunkerque-Menton 1190km/100h, Hendaye-Strasbourg 1170km/99h, Brest-Perpignan, 1060km/89h, Brest-Strasbourg 1050km/88h, Dunkerque-Hendaye 1050km/88h, Hendaye-Menton, 940km/78H, Strasbourg-Perpignan 940km/78H).
6. Rédiger un compte-rendu de la Diagonale.

On voit bien que les contrôles dont il est question sont davantage destinés à pouvoir prouver qu'on a réalisé la Diagonale qu'à prouver qu'on l'a réalisée sans tricher. La bonne foi est évidemment souveraine, et il faut bien dire qu'une telle épreuve n'a de valeur aux yeux de son auteur que si elle a été accomplie dans les règles. Néanmoins, il y a de temps en temps des refus d'homologation pour fraude avérée, mais ces fraudes peuvent être considérées comme exceptionnelles, et n'entachent que leurs auteurs.

**J'espère qu'en lisant le compte-rendu de cette diagonale réalisée par en 1959, cela vous donnera envie de réaliser cette épreuve, seul ou en équipe, car cela fait très longtemps qu'un acébéiste n'a pas été « diagonaliste ».**

✚ *La vie c'est comme une clémentine, on ne peut pas l'ouvrir sans s'en prendre plein la gueule*

## HENDAYE-DUNKERQUE : 1027KM DERNIERE ÉTAPE DE MON TRIANGLE « DUNKERQUE-MENTON-HENDAYE-DUNKERQUE »



15 jours plus tard, me voici à nouveau à HENDAYE. Au cours de ces deux semaines, l'une a été consacrée à visiter les départements du Sud-Ouest et à y pointer les B.C.N. qui me manquaient, l'autre, le vélo a été remis et je n'ai pas donné un coup de pédale.

Un douanier au ventre proéminent contrôle ma carte et en attendant que l'heure du départ sonne, nous causons un peu. Il m'avoue qu'il n'oserait même pas faire en voiture ce que je fais en vélo.

Depuis quelques jours, le temps est déplorable, tempête, orages se succèdent. Le vent est fort Sud-Ouest, il pleut sur les montagnes d'Espagne.

14h. J'enfourche mon fidèle vélo et je fonce vers l'Océan qui écume. En effet cette fois-ci je passe par la route en corniche, cela ne me rallonge pas et c'est plus joli. Je jouis de l'Océan assez mouvementé aujourd'hui, le vent me pousse et la moyenne est bonne : à la NÈGRESSE, le constructeur basque qui connaît tous les diagonalistes et tous les coureurs m'encourage. Le soleil a vaincu les nuages et il fait beau. Après BAYONNE passé en vitesse, quelques côtes et je pénètre dans les Landes. de ce côté c'est le plat intégral au milieu des sapins qui saignent leur résine dans les petits godets placés au bas de leurs plaies. Je roule assez vite employant fréquemment les 16 dents et pourtant je me dis : « tu vas le payer ».

Un contrôle à CASTETS, un dîner rapide dans un routier puis une carte de contrôle postée à BELIET sont les seuls faits de cette première partie de la randonnée. Une borne BORDEAUX 10 Kms et tout de suite les pavés commencent ; je n'ai pas fini de danser dessus, mais oh ! surprise après la route circulaire qui ceinture la ville les pavés les pavés d'antan sont remplacés par une bonne route en macadam, encore des traditions qui se perdent ... je franchis le pont de la Garonne qui domine le port il est 0h20 pendant ces 207kms. J'ai gagné 10 minutes sur mon horaire. Un rapide casse-croûte sur un banc, puis je charge ma pile de feu rouge et je quitte la ville en escaladant une bonne côte.

Me voici aux QUATRE-PAVILLONS lieu de départ des BORDEAUX-PARIS, et là il m'arrive une mésaventure que je ne me pardonne pas. Ébloui par les phares d'une voiture, je manque emboutir le trottoir que j'évite de justesse et je file tout droit. Les kilomètres passent et je m'inquiète de trouver mon lieu de pointage à SAINT-ANDRÉ-de-CUBZAC. Quand je braque ma lampe électrique sur une borne, atterré, je vois « N89 LIBOURNE 5kms ». J'ai fait 20 kms, sur une mauvaise route !! Je fais le point et je vois que je limiterai les dégâts en continuant jusqu'à LIBOURNE. J'en prends un coup au moral. Je traverse la Dordogne puis la longe au début et en repérant alors toutes mes pancartes indicatrices. Je gagne enfin SAINT-ANDRÉ où j'envoie une carte contrôle. J'ai rallongé mon parcours de 28kms.

La nuit est belle, la route moins monotone que dans les Landes mais en général plate, le trafic n'est pas intense. Le jour se lève avant BARBEZIEUX ou je me fais contrôler à 6H45 en déjeunant, mon horaire prévoyait 5h. En tenant compte de



mon avatar cette nuit, je suis dans mon horaire.

Le soleil chauffe, la route est plus accidentée, le vent m'est toujours favorable mais assez faible. Je perds du temps à ANGOULÊME pour aller envoyer une dépêche au contrôleur de POITIERS car je prévois que j'aurai plus de 2h de retard dans cette ville. Les côtes maintenant se succèdent, je me fais contrôler à MANSLE et j'arrive à RUFFEC où j'abandonne la N10 pour me diriger sur CIVRAY où je déjeune vers CHARROUX où je vais chercher le B.C.N. de la Vienne.

J'ai alors un petit passage à vide rançon du grand braquet : il faut payer la note. La route est monotone, le temps se gâte à GENCAY nouveau contrôle et envoi d'une dépêche à TOURS ; peu avant POITIERS où je reprends la Nationale, le paysage est un peu mieux ; je ne vois pas le contrôleur, je me demande à quoi peuvent bien servir toutes ces dépêches. Je longe le Clain, jolie rivière, la route devient moins dure mais une pluie violente s'abat, les voitures m'éclaboussent.

A CLAN, je me fais contrôler chez un ancien coureur qui n'en finit pas de me raconter sa vie et pourtant la route m'attend. Je pousse jusqu'à CHATELLERAULT où je fais étape. Mon vélo passe la nuit à la consigne de la gare, en face pour ne pas déranger au petit matin les hôteliers : c'est la seule chose que je demanderai à la S.N.C.F.

A 4h donc je continue il ne pleut pas mais tombe un petit crachin par moment. Ce n'est guère encourageant. La route est plate, coupée d'une forte côte à la sortie du pays dont on fait à tort un épouvantail. Longues lignes droites et plates à travers la Touraine ; un joli site lorsque je traverse l'Indre à MONTBAZON et c'est bientôt la plongée sur TOURS. Je traverse le Cher puis la Loire et je m'aperçois immédiatement du changement de climat ; le vent vient dans le nez, nord-nord-ouest.

Je déroute pour aller voir le contrôleur que j'avais avisé d'un passage plus tardif. Je suis chez lui à 7h. Il n'avait pas été prévenu de mon passage ! Il m'offre à déjeuner et nous causons vélo naturellement. Je le quitte vers les 8h et grimpe la côte de St SYMPHORIEN en haut de laquelle j'enfile l'imper que je ne quitterai pas de la journée. Je pointe à CHÂTEAU-RENAULT puis de longs faux plats désagréables avant VENDÔME. Tout est noyé la pluie tombe venant de l'Est, vent de côté par conséquent ; la chaîne lavée craque, je ne regarde même pas le paysage que je connais du reste pour l'avoir vu plusieurs fois au cours de randonnées précédentes. Un pointage à CLOYES à 12h où, record, je suis servi en 45' et j'enfile l'imper et reprend la route.

A CHATEAUDUN la pluie est une véritable cataracte ; puis après BONNEVAL, c'est la Beauce dans toute sa platitude ; j'envoie une dépêche à BEAUVAIS. La cathédrale de CHARTRES se faufile au loin. Je quitte alors la N10 et par MAINTENON et la vallée de l'Eure beaucoup plus jolie, je gagne NOGENT-le-ROI où pendant que je pointe et graisse ma chaîne, un véritable déluge tombe. Puis vient une accalmie qui me permet de quitter l'imper. La petite route est maintenant ondulée et se tortille continuellement. Je dîne à GAMBAIS met mes

jambières et repars sous un ciel d'encre. Le vent souffle en rafales d'Ouest, je l'ai donc dans le nez ou de côté gauche. La pluie se remet à tomber, mon imper s'envole, la tête se déchire, je ne suis plus abrité et j'avais décidé de ne pas m'arrêter cette nuit car je voulais faire moins de 72h. Mais ce serait de la folie. Il faut être sage et mater cette pointe d'orgueil ; le sport ne doit-il pas être un entraînement de tout l'être moral et physique ? Ruisselant de pluie, je suis heureux à SEPTEUIL de me réfugier dans un hôtel. J'ai largement le temps de mener à bien mon raid puisque pour 29h50 il me reste plus que 279km.

Le lendemain matin encore mouillé de la veille, je repars à 5h1/4 ; le temps est dégagé et j'apprécie fort les vallonnements connus de la Seine et Oise que je n'ai jamais vus aussi jolis. La route est bosselée mais ça roule fort ; traversée de la Seine à MANTES puis c'est la dure et longue côte de LIMAY. Le temps se recouvre mais le soleil sera quand même le plus fort. Je pointe à MAGNY-en-VEXIN où la buraliste m'apprend qu'avant hier un randonneur a contrôlé ici même en direction d'HENDAYE ; l'on a du se croiser mais l'on ne s'est pas vu. Ensuite la route est facile ; à BEAUVAIS, je ne vois pas le contrôleur annoncé. Le vent devient favorable, je contrôle à FROISSY et par une route facile au milieu des grandes cultures j'abats en 1h25 les 42kms qui me séparent d'AMIENS où je déjeune. Le soleil est de la partie.

Pavés et côtes à la sortie de la ville, la route maintenant est bosselée. La traversée de DOULLENS où je pointe est affreusement mal pavée, dure côte en deux paliers à la sortie de la ville et route assez dure jusqu'à FREVENT. A PERNES, voici le pays des mines, crassiers, corons, mineurs assis devant leurs portes, pavés infects particulièrement du côté de LILLERS et j'arrive à nouveau à SAINT-VENANT où la buraliste que j'avais vue au départ me contrôle à nouveau. Elle me dit « Mais vous êtes toujours sur votre vélo ! ».

Je danse, tantôt sur de mauvais trottoirs, tantôt sur les pavés. Voici HAZEBROUCK et sa montée, un virage à gauche le N16 est goudronnée, un évènement grimpée de CASSEL que je laisse à 1km500 puis l'on plonge dans la plaine, route plate et bientôt voici BERGUES avec ses fortifications entourées d'eau et sa vieille porte, trottoir cyclable entre la voie ferrée et le canal quelques mauvais pavés et j'arrive à DUNKERQUE tout en effervescence à cause de l'arrivée quelques heures plus tôt de ma 2<sup>ème</sup> étape du TOUR.

Mais déjà les barrières sont enlevées, les gens sont partis ; ils n'ont pas été chics de ne pas m'attendre ...

Je me présente à 20h30 avec un peu d'appréhension au Commissaire Central. J'ai mis 78h30 et j'aurais du avec des conditions atmosphériques normales faire beaucoup mieux.

Néanmoins je peux me considérer comme satisfait d'avoir fait une belle randonnée que l'on ne peut considérer comme très touristique, puisqu'il est exclu de visiter les curiosités rencontrées permet néanmoins de jouir de jolis coup d'œil et puis j'ai fait du sport pur n'en déplaise aux nombreux pékins rencontrés qui balancent forces âneries au passage. Autre satisfaction aussi savoir que nous sommes peu de randonneurs à avoir bouclé le triangle pourtant une randonneuse l'a fait.

Une mention spéciale de satisfaction à Georges DUJARDIN dont les vélos sont impeccables au point de vue mécanique car il n'était pour rien dans la mauvaise des qualités des pneus que j'avais au départ.

Au Commissaire Central, je suis resté ½ heure, pendant laquelle le fonctionnaire, par ailleurs très correcte, fit une véritable enquête prenant note mes réponses pour finalement refuser le cachet sur ma feuille de route. Je me suis promis de ne plus rien demander aux policiers de tous poils.

**Jacques BELAMY « vivre deux fois son voyage »**



## COSTA RICA et NICARAGUA

En décembre 2013 avec des amis cyclistes, nous sommes partis faire le Costa Rica et le Nicaragua soit environ 1500 km.

Les parcours en VTT ont été très éprouvants plus particulièrement au Costa Rica. Une multitude de cotes avec des pourcentages de 15% à 20% ont considérablement usé les organismes. De plus les pistes n'étaient pas en très bon état.



En ce qui concerne les routes asphaltées comme la trans-américaine nous avons eu quelques frayeurs car les énormes camions nous ont très souvent frôlés voire même poussé à sauter dans les fossés.



Situé sur la ceinture de feu du Pacifique qui réunit la majorité des volcans du monde, l'Amérique Centrale est un maillon important du continent Américain. Ces deux pays que sont le Costa Rica et Nicaragua totalisent à eux seuls plus de 200 volcans dont 11 sont encore en activité à l'heure actuelle. C'est une zone fragile et très tourmentée de l'écorce terrestre qui offre une grande diversité de magnifiques paysages. Au Costa Rica, la plupart du pays est recouvert d'immenses forêts dominées par les silhouettes majestueuses des volcans aux cratères fumants, alors qu'au Nicaragua, les volcans sont situés près de la côte Pacifique, dans la région des grands lacs. Ici les forêts ont fait place aux grands plateaux arides et désertiques qui caractérisent la côte Ouest du Nicaragua. Malgré leur voisinage, ces deux pays sont très différents. Le Costa Rica, à peine plus grand que la Suisse abrite pas moins de 5% de la biodiversité de la planète dans ses très nombreux Parcs Nationaux, réserves et sites protégés qui représentent plus de 30 % de son territoire.

La végétation luxuriante de la jungle abrite une incroyable faune: singes hurleurs, paresseux, coatis, agoutis, tapirs, rats laveurs, jaguars, pumas, caïmans et plus de 800 espèces d'oiseaux dont le magnifique quetzal qu'il est très difficile d'observer et encore moins de photographier. Ainsi que des milliers d'insectes, papillons et les célèbres dendrobates (toutes petites grenouilles) aux couleurs très vives mais très toxiques.



Le Nicaragua, lui, a su garder une grande authenticité à travers les siècles et les villes coloniales de León et Granada en sont de beaux exemples. Il est ainsi facile d'imaginer quelle était la vie au temps des premiers conquistadores. De partout à travers le pays, une multitude de marchés indiens toujours très colorés égayaient les campagnes et donne l'opportunité de rencontrer ce peuple chaleureux et plein d'optimisme qui vous accueille à bras ouverts. Le niveau de vie de la population du Nicaragua est bien plus faible qu'au Costa Rica. Il existe encore énormément de maisons en bois ou en briques de terre avec des toits recouverts de feuilles de palmier.

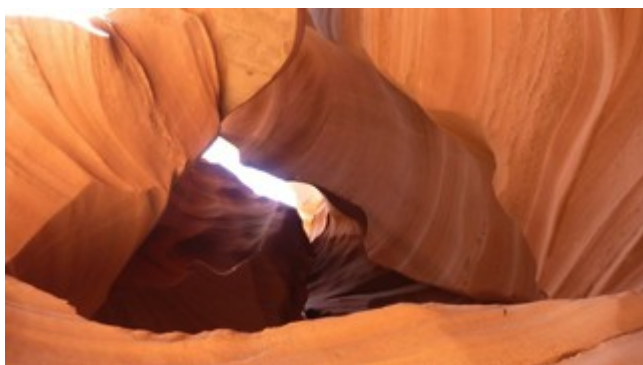
## Parcs Américains



En juin 2014 avec une partie des mêmes amis cités ci-dessus nous avons été à la conquête de l'ouest américain. Retrouvez notre âme d'enfant et contempler les fantastiques paysages du Far West, ses montagnes et rochers que l'on dirait sculptés à la main, ses incroyables étendues désertiques, ses immenses canyons creusés au fil des millénaires, offrant une immense palette de couleurs ocres, jaunes et rouges dignes des plus beaux westerns.



Nous avons parcourus sous une chaleur caniculaire ( 38° à 45°) plus de 1900 km dans les 4 états du centre ouest des USA. Le Colorado, l'Utah, l'Arizona et le Nevada. Nous avons visité : Canyon Lands, Arches Canyon, le Grand Canyon, Bryce Canyon, Zion Park, Antélope Canyon, Monument Valley, Escalante la forêt pétrifiée et Capitol Reef National Park.



Les deux premières semaines de vélo de très violents vents de face nous ont très fortement ralentis. Lors de ces deux semaines nous n'avons jamais pu terminer les journées avant 18 h voire même 19 h, alors que nous partions le matin entre 7 h et 7:30 h. Nos consommations d'eau ont aussi été spectaculaires 5 l à 6 l par jour et par personne. Pour notre plus grand bonheur la qualité de la restauration et de l'hôtellerie a été à la hauteur. La grande chaleur et les grandes quantités d'eau ingurgitées ont fait des dégâts, 6 cyclistes ont été touchés par de violentes crises de "tourista" (dont moi). Petit point noir dans certaines villes des Mormons et des Indiens Navajos la vente de l'alcool était interdite. Dans le meilleur des cas elle était limitée (3 bières par personne avant 21 h et plus rien après cet horaire).

**Claude GUÉNOT**

## Le week-end du 29-30 juin se déroulait le BRM des Vosges.

Au début nous devions être 10 à participer, mais pour des raisons médicales ou familiales, nous étions 6 : Gérard, Pierre, Olivier, Guy, Daniel (frère de Guy) et Jacques.

Nous avons trouvé un gîte à Eguisheim, magnifique ville aux rues encore pavées et très bien fleuries.



Le samedi un temps agréable avec passage par le mythique Ballon d'Alsace. Les pourcentages sont là.



Pour les puristes, René Pottier est arrivé premier au col en 1905-1906 à la vitesse de 20km/h



Le soir le mauvais temps s'est invité . Bonne nuit au gîte de la Jumenterie, tout près du Ballon.

Le lendemain gros brouillard, froid, la 1ere descente, nous sommes trempés, les freins répondent mal.

Nous pensons à Gérard qui est parti tôt le dimanche matin en direction du Grand ballon et du petit ballon.

(l'histoire nous racontera 3 semaines plus tard que la descente de ces cols ne sourit pas aux grands du cyclisme).



Pour ma part dans la montée du col du Page à Bussang, je casse le dérailleur et la patte de cadre ! Pierre et Olivier, bons samaritains, continuent en direction des grand et petit ballons. Pas de nouvelle de Guy et Daniel ! Dans la descente vers Eguisheim, j'ai enfin Guy qui continue et fera le super BRV, bravo. A mon arrivée prématurée je retrouve Gérard qui revient du circuit de la matinée, il rejoint sa famille. Ensuite je retrouve Daniel qui a aussi coupé, nous mangeons ensemble.



Enfin voici Pierre, Olivier et Guy à leur retour, c'est homologué. Ce BRM des Vosges est bien organisé, avec un beau circuit, dommage que l'on ait pas eu ce beau temps pendant la route, à refaire la belle ville d'Eguisheim. **Jacques Legrand**



✚ **Une bière à la main vaut mieux que deux dans le frigo**

## PETITE ANNONCE

A vendre un GPS pour vélo marque GARMIN type EDGE TOURING, neuf, juste testé. Valeur d'achat 207, 64 euros, (23/05/2014,) **vendu 160 euros. (facture et notice d'utilisation disponibles)**  
Si vous êtes intéressé, contacter Michel HOCHARD, au 06 79 72 42 03.



## BRM 600KM LONGJUMEAU

En 2012, j'avais fait mon premier 200km. Puis, les fidèles lecteurs du bulletin s'en souviennent-ils peut-être, saisi par le virus de la longue distance en 2013, j'avais fait le récit de mon premier 300km, puis 400km. Exercice de maths, niveau entrée CE2 : complétez la suite 200, 300, 400, .... Réponse à l'ACBE : 600 ! Comme quoi à l'ACBE on est meilleurs en vélo qu'en maths. Voici donc le récit de mon premier 600 km.



**Un beau parcours à travers la Normandie et la Mayenne**

J'avais accepté l'idée de faire un BRM 600 lors de l'AG 2013. C'est finalement fixé au 21 juin à Longjumeau. Nous serons quatre : Lionel, habitué de la longue distance, sera notre capitaine de route. Jean-Pierre, équipé d'un GPS, sera notre pilote. David et moi-même nous laisserons conduire. Je n'ai jamais fait aussi long, mais il faut bien se lancer. J'ai 4000 km au compteur depuis le 1<sup>er</sup> janvier, ça devrait aller. La météo s'annonce excellente. Le vent sera orienté Est-Nord-Est.

#### Départ de Longjumeau, il est 4h.

Premiers kilomètres dans la nuit. Il fait frisquet en traversant la forêt de Rambouillet. Mais bientôt, le soleil bienveillant se lève et nous réchauffe, laissant présager une belle journée. En ce jour de la fête de la musique, le pédalier de Lionel nous berce de son petit « couic couic ». A part ça tout va bien. Nous roulons à notre main.

Soudain vers le km 80, alors que je suis devant, un groupe de 7-8 cyclos de Nogent-Le-Rotrou également sur le BRM, nous dépasse à vive allure. Je jette un oeil interrogateur derrière moi, je lis l'approbation dans le regard de Lionel : on prend les roues! Et rapidement, en bon ACBEistes généreux, nous assurons nos relais. Le rythme s'est franchement accéléré. Mais à une douzaine, avec vent favorable, on ne fait pas trop d'effort. Les kilomètres défilent.

Pas de chance, à un rond-point, la sacoche de David se détache. Nous l'attendons, le temps de la fixer, le groupe a filé. Tant pis. Mais voilà qu'on aperçoit leurs gilets fluo, là, au bout d'une longue ligne droite. C'est trop tentant : la poursuite s'engage. Et nous voilà pour une partie de manivelles, alors qu'il reste 500km devant nous. Bah, il faut savoir se faire plaisir, même sur un 600. Nous revenons dans les roues rapidement et reprenons le rythme (soutenu) de croisière.

#### Plus d'incident jusqu'à Conches-En-Ouches, premier contrôle, km127, 9h15.

Un petit café au comptoir, quelques croissants, on tape la discute avec les autochtones (qui eux complètent leur café avec un coup de gnole), et ça repart avec le même groupe.

#### Vimoutiers, km 192, second contrôle, à 11h50.



**Vimoutiers, la Normandie sous un ciel sans nuage**

Nous ravitaillons en eau (les autochtones sont eux à l'Anisette). C'est l'heure de la pause déjeuner.



**Vimoutiers : arrêt Kebab**

Après une petite heure, nous enfourchons de nouveau les vélos, direction Falaise. La route présente désormais un peu de relief, mais le rythme reste soutenu, légèrement en surrégime pour ma part.



**Falaise, le château de Guillaume le Conquérant**

A la fin d'une belle route ombragée qui longe une rivière, arrivée à Condé-Sur-Noireau, troisième contrôle, km 260. Il est 15h10.

Il fait très chaud. Un bon Perrier à la terrasse, remplissage des bidons, et nous repartons. Nous décidons de lever un peu le pied, histoire d'arriver au bout.

Le relief est maintenant très prononcé. Nous franchissons le km 300 vers 18h. Nous sommes sur les bases de 28h. A cet instant, un sentiment d'euphorie nous gagne. Et si faisons le 600 en moins de 30h ?

Après de nombreuses côtes, avec de beaux points de vue sur la campagne normande et mayennaise, arrivée à Villaines-La-Juhel, quatrième contrôle, km 331, il est 19h.

Nous nous installons à la terrasse d'une pizzeria. Au menu : des pâtes, pour un repas convivial.



**Villaines-La-Juhel, la fatigue se ferait-elle sentir ?**



Le repas terminé, nous enfilons nos vêtements pour la nuit : manchettes, jambières, gilets. Nous repartons, sous les regards interloqués des clients de la pizzeria (ça fait partie du plaisir d'un 600 que de surprendre ainsi le quidam moyen).



**Samedi soir 20h30 : avant la nuit sur le vélo**

C'est ici que la nouveauté commence pour moi : attaquer une nuit complète de vélo, qui plus est en ayant roulé toute la journée depuis 4h du matin. La fatigue se fait sentir, mais je me sens d'attaque. Les kilomètres défilent. Le groupe est homogène. Les relais sont fluides. Petit à petit l'obscurité tombe. Arrêt pour allumer l'éclairage, remettre une couche de vêtements. Et c'est reparti, bientôt dans la nuit noire.

Saint-Côme-En-Vairais, km 395, il est 23h30. Arrêt technique. Nous allons repartir mais nous constatons que David s'est endormi sur le perron d'une maison. Du coup, le groupe s'aligne pour une petite pause. Pour ma part, je n'ai pas vraiment sommeil, je profite du beau ciel étoilé, sans nuage. Après 30mn, nous repartons.

Voici La Ferté-Bernard, cinquième contrôle, km 417, il est 1h.



**La Ferte-Bernard by night**

Nous décidons nous aussi de dormir un peu. D'après notre capitaine de route, rien de tel qu'un bon abris-bus. Nous nous installons confortablement chacun sur son banc, large de 15cm. En ce jour de fête de la musique, des autochtones (qui, à cette heure avancée, étaient bien imbibés) perturbent notre tranquillité, mais la fatigue l'emporte et nous dormons une petite heure.



**L'abris-bus de la Ferté-Bernard. Il y a trois places. Lionel s'installera sur une pelouse en face.  
(origine de l'image : GoogleMaps)**

Au réveil, il fait froid et mieux vaut repartir sans traîner. Nous roulons dans la nuit. Aucune circulation. Les villages se succèdent les uns aux autres.

Mondoubleau, sixième contrôle, km 450, il est 4h15

Le temps de prendre la photo et nous remontons sur le vélo.





**On prend la photo, preuve de notre passage**

Ces moments vers 4 heures du matin sont durs pour l'organisme et pour le moral. Je guette les premières lueurs du soleil. Petit à petit, enfin, le jour se lève. Le groupe est fatigué. Mes yeux voudraient bien se fermer, mes jambes tourment mécaniquement. Il est 5h00 environ. C'est mu par le seul objectif de trouver des croissants chauds dès que possible que nous continuons.

Vers 5h45, arrivée dans un village, Courtalain. Eureka ! Sur la place, de la lumière dans la boulangerie. Les croissants sont au four, nous devons patienter. Je m'endors sur le trottoir. Lionel dépose gentiment les croissants près de moi. Je les découvre à mon réveil et j'avale avec plaisir ce petit déjeuner servi pour ainsi dire au lit. Mes trois compagnons piquent également du nez. Honteusement, j'en profite pour faire la photo qui suit.



**Trois ACBEiste à vendre, ça ne vaut pas cher**

Il est bientôt 7h. Il nous reste 125km à faire. Bref, une formalité à peine plus longue que la sortie du dimanche matin.

#### Arrivée à Bonneval, sixième contrôle, km 499, 8h15.

Deuxième tournée de croissants. La nuit est loin derrière, notre moral est excellent.

Nous avons bien senti un peu de vent de face depuis quelques kilomètres. A partir de Bonneval, c'est pénible: la Beauce dans toute sa monotonie. Pas un arbre pour nous abriter du vent, pas de relief en dehors d'un pont qui enjambe l'A10 ou la ligne TGV Atlantique, de longues lignes droites, des éoliennes à perte de vues.... Et le vent en pleine face.

Nous nous relayons, mais que c'est dur de passer devant. Nous sommes littéralement scotchés. Les kilomètres défilent lentement. Encore 80 km. A cette allure, nous en avons pour 4h ! A la traversée d'un village, je craque : « on fait un break ». Nous nous allongeons sur une pelouse, et nous sombrons dans une sieste réparatrice, le soleil déjà haut nous chauffe agréablement. Mais après une demi-heure très courte, il faut repartir, il reste de la route, la Beauce est encore longue.

Enfin, après des heures, des minutes interminables, nous apercevons un bout de forêt qui annonce Dourdan et le début de l'Ile de France. Le moral revient, au point que sur une petite côte précédée d'une descente, nous prenons l'élan et nous nous tirons la bourre sur la plaque dans la montée. Il nous reste encore un peu de force.

Puis c'est la descente grisante sur Dourdan. Un sentiment d'euphorie nous guette. Il reste 35km. On sent la fin proche. Il fait très chaud. Je m'arrête rapidement à Saint-Chéron pour acheter de l'eau. C'est dimanche matin, les gens font leurs courses. J'ai le sentiment de revenir à la vie normale après une nuit irréaliste.

L'Essonne présente quelques côtes sévères, nous les passons à notre main, le groupe s'étire un peu dans les montées. Fontenay-Les-Briis, Marcoussis, Villejust... des noms connus, et enfin Longjumeau !



**Fatigué mais heureux d'en terminer**  
(je n'ai pas pris la photo de Lionel par charité chrétienne ☺)

Il est 14h quand nous arrivons au stade. Parcours bouclé en 34h donc.

Nous sommes fatigués, mais avec l'immense satisfaction d'en terminer, et surtout très heureux de la manière : nous sommes toujours restés ensemble, avec un niveau très homogène physiquement et moralement, le tout agrémenté quelques bonnes tranches de rire.

Je recommande à tous. J'ai trouvé ça dur (je vais haïr la Beauce encore longtemps), mais dès le lendemain, le souvenir d'une belle aventure l'emporte largement.

Pour terminer, exercice de maths, niveau premier mois de CE2 : complétez la série 200, 300, 400, 600, ....

Réponse de l'ACBE : 1230 ! (j'espère).

« Décidément, à l'ACBE, vous êtes trop nuls en maths » Sophie, 8 ans.

**Vincent P.**

✚ *Si tu as le Nord devant toi, tu as le Sudoku*

## EXTRAIT DU RAPPORT ACTIVITÉ 1959

« ..... au cours de l'année 43 Flèches de France ont été exécutées par 14 acébéistes.

Jean Marie DUCLÈRE totalise 5 199kms en Flèche, et son camarade Pierre ROGER 3 586kms.

Et nous notons avec satisfaction que deux de nos meilleurs randonneurs, Pierre ROGER et Jean-Marie DUCLERE terminent cette année le périple des 20 Flèches de France, dont ils s'octroient respectivement le N° 3 et N°4.

Les quatre premiers cyclos de France qui ont terminés les 20 flèches sont des acébéistes !

Notre club conserve la 4<sup>ème</sup> place à la Coupe de France sur 120 sociétés ....

Enfin pour la 6<sup>ème</sup> fois consécutive avec un total de 15 523kms, notre Amicale enlève la Coupe de la Ville de Paris et le Challenge des Flèches de France à titre définitif. »

✚ *Si tu es dans la merde jusqu'au cou, ne baisse surtout pas la tête.*

## NOUVEAU VÉLO ?

Michel Hougron en circulant dans Paris à vélo, a rencontré un Cyclo phénomène ayant construit lui-même son engin. Michel a roulé avec lui et les piétons étaient éberlués en le voyant.

Allez sur le site [www.sidewaysbike.com](http://www.sidewaysbike.com) pour voir des vidéos.

Un prochain article sera publié sur cyclotourisme.

*Qui volontaire pour un Paris-Brest-Paris avec cette machine ? Succès médiatique assuré !*



## Course de la Rentrée – 7 septembre



Et oui, l'ACBE y était aussi !

De g. à dr. : Michel, Gérard, Jean-Claude, Jean-Pierre, Michel, Jeannot, Jean et Etienne, sans oublier Marie-Anne, à leurs pieds : Voilà les 9 engagés comme « garde-barrières ».

Notez la guerre des clans : A ma droite, celui de la sucette « passez ! », et à ma gauche celui de la sucette « Attendez ! ». Au final, tout s'est bien déroulé et ils ont su renseigner les curieux et tempérer les rares automobilistes désagréables ... Heureusement, les coureurs n'ont fait qu'un clan, eux, et ont tous suivi le parcours dans le sens des aiguilles d'une montre, comme prévu.

Parmi eux, félicitons tout particulièrement 4 ACBEistes :



**Philippe,**

appliqué,  
bien à l'intérieur du virage,  
aussi souriant et décontracté que l'an dernier !

Maillot ACBE et short bleu



**Jacques,**

la **V**edette,  
le **V** de la victoire même s'il n'est pas tout à fait le premier,  
**V**raiment pas fatigant, ce petit tour dans le Perreux,  
Et **V**ive l'ACBE !

Maillot ACBE et chaussures bleues



**Vincent,**

souriant,  
aussi frais au 2<sup>ème</sup> tour qu'au premier,  
foulée fluide et élégante !

Maillot ACBE et originalité de la touche rouge-orange des chaussures et de la poche du short



**Laurent,**

Honte au photographe qui ne l'a pas vu arriver assez tôt !  
Mais c'est aussi parce qu'il courait très vite que mon appareil photo n'a pas eu le temps de s'allumer ...

... et bon courage pour sa préparation du marathon !

Amis lecteurs, il vous reste presque un an pour vous préparer pour la prochaine édition !

**Michel GROUSSET**



## Histoire de BPF,

Par exemple, le Calvados, département 14, vous connaissez, bien sûr ! Non, je ne peux pas le croire.  
C'est les pommes transformées en cidres ou calva avec ses alambiques  
C'est une région très vallonnée, la Suisse Normande au sud de Caen,



Du château de Balleroy à Thury-harcourt et Alençon.



C'est aussi au nord de Bayeux à Honfleur, son port où il est agréable de bien manger,



Vous savez avec quelle ville anglaise elle est jumelée, enfin c'est pour les affamés, réponse sur la pancarte.

D'autres villes étapes : Orbec, Blangy -le-Château .



Un village magnifique :Beuvron en Auge

Et pour finir qu'est-ce qu'un BPF normand,  
Une Balade au Pays du Fromage :

- Camembert (boite ronde) et la cote des Champeaux(en fin de circuit de Paris Vimoutiers)
  - Pont-l'Evêque (boite carrée) et y déguster une truite aux amandes
  - Livarot (orné de gallons de colonel).
- Bref, et si on en faisait un fromage.



Jacques Legrand

✚ *Lever le coude est la meilleure façon de ne pas baisser les bras*

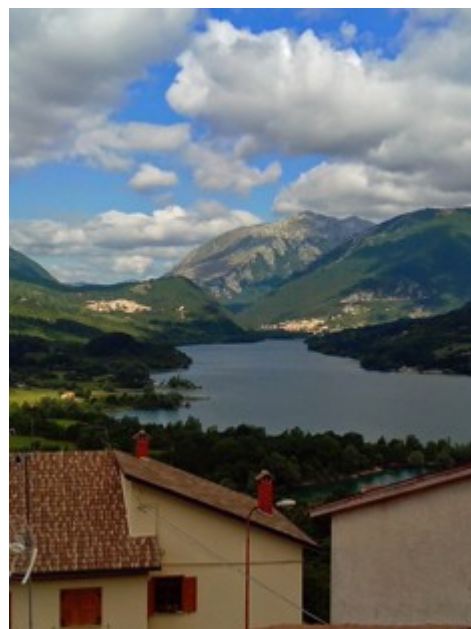
## A LA DÉCOUVERTE DES ABRUZZES AVEC ANTONIO



.....C'est la première fois que j'ai sillonné autant les routes de ma région et fait 1300 kms précisément.  
Il faut dire que dans mon adolescence, je n'ai jamais eu de vélo.



Mais dans les années soixante, les enfants étaient bricoleurs. J'ai donc fabriqué mon "vélo", plutôt une patinette, avec des gros roulements à billes de camion!  
Elle ne me permettait pas d'aller très loin.  
Mais si jamais je m'éloignais de mon quartier, la MAMMA était prête à vociférer depuis le balcon : "TONINO TORNA A CASA"!!!!  
Cette année j'ai donc rattrapé le temps perdu.  
Mes amis d'enfance et quelques Napolitains en vacances, m'ont accompagné, heureusement, car comme en Seine-et-Marne au deuxième virage, je suis perdu!!



Dans les Abruzzes j'habite une vallée située à 800 m d'altitude de 10 km de longueur. Les difficultés commencent sans pouvoir faire son échauffement.



Notre groupe est composé régulièrement d'une dizaine de cyclos. Les routes en mauvais état ne m'ont pas empêché d'admirer les panoramas qui s'offraient à mes yeux à chaque virage.



J'aimerais pouvoir les partager avec quelques membres de l'A.C.B.E.

**Antonio TOCCI**

*NB : « à quand un séjour ACBE dans les Abruzzes pour nous faire découvrir cette magnifique région ? »*



## LE COIN DU LECTEUR

Si vous êtes comme moi, un grand admirateur de Franck Vandenbroucke, il vous faut lire cette autobiographie. Un tel talent que le dopage et la drogue a détruit. Mais ce livre dévoile surtout son combat pour se trouver soi-même et son amour du vélo. C'est parfois dur à lire car très sombre mais lorsqu'on a été un incondicional, il restera sa merveilleuse allure et le pouvoir de cette « bicyclette ».

## Séjour ACBE en Lozère

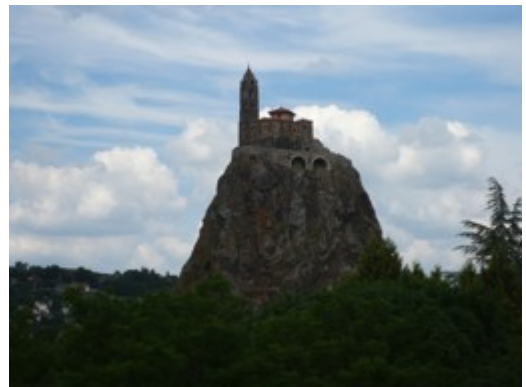


Raconter un séjour n'est jamais facile car il se passe tellement de choses en 8 jours.

Alors, plutôt qu'un texte narrant nos sorties à vélo, je vais plutôt faire ressortir ce qu'il me reste de souvenirs, dans le désordre, après ces huit jours passés avec Agnès, Carole, Marie-Paule, Michel, Hamid, Alain, Claude, Patrick, Pierre et moi-même.

Alors que me revient-il en mémoire ?

**D'abord les paysages :** La découverte du Puy en Velay (ville renommée car un des départs du Chemin de Compostelle) et son église Michel d'Aiguilhe, nichée au sommet d'un promontoire rocheux. Envie d'y retourner pour y grimper .... à pied !



St

**Notre lieu de villégiature,** des chalets au bord d'un magnifique Lac, Lac de Naussac, et déjà nous voyons que nous allons faire fonctionner nos dérailleurs car un environnement vallonné nous entoure.



**Tous ces magnifiques paysages** tout au long de la semaine, toujours différents selon les destinations, l'Ardèche fleurie, l'Aubrac et ses plateaux avec ses magnifiques roches, les vaches (n'est-ce pas Hamid !), les Lacs, Villefort, Issarlès et celui du Bouchet (un vrai havre de paix pour le pêcheur), la belle maison typique, son immense cheminée et son sol en pierre dans la famille de Michel ..., la maison de Léo Ferré en haut du col de Cheval Mort (un vrai titre de chanson de Léo !) ...



**Et puis le calme**, au bord du Lac de Naussac, avec Patrick après une longue et belle journée de vélo, à regarder les pêcheurs à la mouche faire ce si beau geste qui fait se poser le fil délicatement sur l'eau et puis la mouche. Ces truites joueuses sortir de l'eau pour gober un insecte inconscient !

**Et puis l'ambiance Coupe du Monde**, dans la salle télévision, avec les autres résidents, à supporter le Coq gaulois, ou les Fennecs, avec toujours « ces merveilleux footballeurs » la bière à la main, avachis sur leur fauteuil, qui eux « auraient fait la bonne passe au bon moment ».

**Et puis, cette belle et longue montée de Pied-de-Borne**. Dans un décor sublime, seul avec sa machine, Agnès devant, à 200 mètres et cette chaleur réconfortante, le bruit des oiseaux, ce petit lac à droite, cette fraîcheur d'une cascade. Seul ! Peut-être que le paradis c'est cela !

**Et puis, cette magnifique descente** dans le sillage de Claude. Le plus beau descendeur de l'ACBE ! Des trajectoires magnifiques, une fluidité dans les virages, une anticipation des événements. Sincèrement un pur bonheur de 10 kilomètres dans son sillage a essayé de faire comme Claude. Ma plus belle descente (et je suis un trouillard !) et une belle leçon. Il m'avouera plus tard avoir fait beaucoup de VTT ce qui l'a aidé. Merci Claude pour ce magnifique moment de vélo. Emporté par la griserie, nous avons « râté » le lac d'Issarlès.

**Et puis, ce combat de gazelle**, au retour d'une randonnée en direction de Pradelles, Carole et Agnès se livrant à une bagarre de tours de manivelles en règle à savoir qui va sortir l'autre de sa roue ! Et nous, Pierre et moi-même invités malgré nous à cette lutte, Pierre imperturbable et facile, et moi obligé de boucher les trous ! Pas de « vainqueuses » mais ce fut acharné sur une dizaine kilomètres et au final 2 grands sourires satisfaits !





**Et puis l'aligot ! (et sa saucisse).** Attablé à l'ombre du clocher de Nasbinals, nous dégustons cette spécialité aveyronnaise. Certains ayant pris un dessert, ils auront dans les bosses du retour des relents Aligot/Profiteroles



**Et puis, c'est la découverte des uns et des autres.** En cours d'année, nous nous voyons sur les sorties Amicales, un temps bref. Ici, nous avons le temps de nous connaître, échanger, partager des passions autres que le vélo. Et c'est la naissance, de nouveaux projets, d'amitiés ...



**Et puis, cette sortie en vélo-rail.** Une longue et belle montée et une belle descente au retour. Un vrai plaisir.



Encore merci à Alain pour l'organisation, à Michel pour nous avoir fait partager son amour de sa région, ainsi qu'Alain Soupin pour la découverte de l'Aubrac.

**Et puis, venez nombreux pour l'année prochaine et réservez les dates du 6 au 14 juin 2015. Les qualifications du Paris-Brest-Paris seront normalement terminées et cela fera une belle préparation !**

**Joël M.**