

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 de Février 2015

Numéro 50



Chères et chers amis cyclos,

Après une année 2014 bien remplie et riche en événements à l'ACBE, nous voici en 2015 et personnellement j'ai du mal à me remettre des événements tragiques de ce début d'année. **JE SUIS CHARLIE**

Alors, c'est d'autant plus le moment de se réunir, (même par petits groupes 1/2/3 tous ensemble 😊) de communiquer, de parler et bien sûr, tout cela sur notre vélo en sillonnant à nouveau les routes à toutes pédales et de montrer les couleurs de notre maillot.

C'est vrai qu'il est beau notre maillot, pour preuve la photo affichée sur cet édito, il est vraiment magnifique, je parle bien du maillot et non pas du "flop" modèle année 70 qui le porte. 😞

Tient ça y est ! Il suffit d'écrire le mot maillot et les 4 lettres ACBE, pour que le moral et l'optimisme soient de retour. Du moral du mental et des jambes, il en faudra au mois d'août pour les participants du mythique Paris - Brest – Paris.

Lionel tu n'oublieras pas de bien graisser ta chaîne Shimano Ultégra, (cadeau que j'aurai dû te remettre après ton édito d'octobre) car pour le PBP, il y a toujours un risque de pluie et de tonnerre sur Brest. Ouais je sais, trop facile le jeu de mots, mais mille sabords ! je n'ai pu y résister.

Mental, moral, convivialité, à l'ACBE nous possédons toutes ces qualités qui font de nous des cyclos reconnus dans la région Ile- de- France et de Navarre.

Tous nos encouragements à Jean-Paul EGRET, ambassadeur de l'ACBE, actuellement sur les routes de Patagonie, accompagné de ses amis cyclos et que l'on peut suivre sur son blog, ils sont partout nos cyclos! Amériques, Océanie, Asie, Afrique, Europe, c'est dingue !

Revenons plus près de chez nous! A Le Perreux, comme chaque année le 8 mars nous organisons notre rallye Les Boucles de l'Est, je compte sur vous pour faire de ce jour votre objectif n°1.

Je vous souhaite à toutes et à tous une belle année 2015 à vélo.

Amicalement.

Jean – Pierre MAKOWSKI

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 cyclo-sportive 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 !



FÉVRIER 2015

DIMANCHE 1 FÉVRIER

ACBE 73B

Sortie amicale. Départ à 8h30

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

VENDREDI 6 FÉVRIER

Réunion Club ouverte à tous.

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



DIMANCHE 8 FÉVRIER

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, Den. 433m)

94. Rallye d'hiver de l'US Villejuif. Rdv à 8h30 Quai d'Argonne ou à partir de 8h00 pour les grands parcours à la Maison des Sports, 44 avenue Karl Marx. 45, 60, 75 km.

DIMANCHE 15 FÉVRIER

ACBE 75C

Sortie amicale. Départ à 8H30.

Le Perreux, Chelles, Guermantes, Jossigny, La Sablonnière, Favières, **Tournan**, D10/D32, Presles, Gretz-Armainvilliers, Chevry Cossigny, Ozoir-la-Ferrière, Roissy en Brie, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux (env.75km, Den. 250m)



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

DIMANCHE 22 FÉVRIER

ACBE 78A

Sortie amicale. Départ à 8H30

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

MARS 2015

DIMANCHE 1 MARS

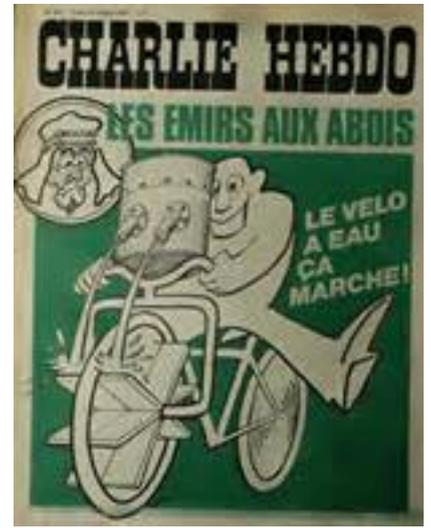
ACBE 77A

Sortie amicale. Départ 8h30

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

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

91. Fontenay le Comte. La Jacques Guoin (Cyclo sportive) (www.jacquesguoin.fr)



VENDREDI 6 MARS

Réunion Club ouverte à tous.

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

SAMEDI 7 MARS

Sortie amicale Départ à 8H30 ou Fléchage

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

DIMANCHE 8 MARS



Boucles de l'Est : venez nombreux nous aider à l'organisation : fléchage, tenue des contrôles, accueil des participants.



94 – Les Boucles de L'Est. Stade Chéron, 62 quai d'Artois, 94170 Le Perreux-sur-Marne de 7h30 à 9h00 pour 50, 80, 100 ou 120 km.

DIMANCHE 15 MARS

Sortie amicale. Départ à 8H30

Le Perreux, Chelles, Thorigny, Dampmart, Carnetin, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Ivorny, 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, Den. 402m**)).

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

94. Rallye des Perce-neige. Rdv à 7h30 pour les grands parcours au Centre Sportif Didier Pironi, Av. Descartes, 94 – Limeil-Brévannes. 45, 70, 95 km.

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

SAMEDI 21 MARS

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

ACBE 83A

DIMANCHE 22 MARS

Sortie amicale. Départ à 8H30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malhoue, 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, Den. 330m**)

94. La Plesséenne. Le Plessis-Trévis. Espace Philippe de Dieuleveult, 169 avenue M Berteaux, à partir de 7h pour 55, 90 ou 110 km.

75. Les Chemins de la Brie. La Cipale, vélodrome Jacques ANQUETIL, avenue de Gravelles Vincennes. Accueil de 7h00 à 9h00. 150 km.

SAMEDI 28 MARS

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

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

DIMANCHE 29 MARS

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



Sortie amicale. Départ à 8H30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Thorigny, Dampmart, Carnetin, Annet, Jablines, Lesches, Trilbardou, Monument Gallieny, N3 -> Ivorny, Ivorny, Cuisy, **Saint-Souplets**, Montgé-en-Goële, Juilly, Nantouillet, Saint-Mesmes, Messy, Claye-Souilly, Annet ; Montgé-la-Tour, Villevaudé, Vaires, Le Perreux. (**Env. 90 km, Den. 505m**)

77. Randonnée du Merlan, Emerainville, centre François Villon. A partir de 7h pour 45, 70 ou 95 km.

94. 26^{ème} Rallye du Perce-Neige. Limeil Brévannes. Gymnase Jean Guimier, 55 avenue de Valenton, à partir de 7h30 pour 45, 70, 95 ou 120 km.

ACBE 87A



AVRIL 2015

VENDREDI 3 AVRIL

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

Du VENDREDI 3 au DIMANCHE 5 AVRIL

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



DIMANCHE 5 AVRIL

Sortie amicale. Départ à 8h00

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

LUNDI 6 AVRIL

Sortie amicale. Départ à 8H00

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

SAMEDI 11 AVRIL

77. B R M 300KM. Stade de la Remise aux Fraises, de l'arche Guédon, 77186 - NOISIEL, accueil de 4h00 à 5h00.

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

DIMANCHE 12 AVRIL

Sortie amicale. Départ à 8h00

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

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

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

MERCREDI 15 AVRIL

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



ACBE 80A

ACBE 88B

ACBE 83A



SAMEDI 18 AVRIL

91. B R M 300KM. Stade Langrenay, 25 rue Léontine Sohier 91 Longjumeau, accueil de 4h00 à 5h00.

DIMANCHE 19 AVRIL

Sortie amicale. Départ à 8H00

Le Perreux, Chelles, Guermantes, Jossigny, Villeneuve le Comte, Tigeaux (la forêt), Dammartin-en-Goële, Mortcerf, Crèvecœur, **La Houssaye**, Neufmoutiers, Favières, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**env.87 km, Den. 342m**).

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

94. 22^{ème} randonnée Brévannaise. Rdv à 7h30 pour les grands parcours au Centre Sportif Didier Pironi, Av. Descartes, 94 – Limeil-Brévannes. 40, 60, 80 ou 120 km.

SAMEDI 25 AVRIL

77. Les Randonnées de Montapeine. Gymnase Frot, rue Louis Braille, 77 Meaux, à partir de 6h30 pour 150 ou 200km

Liège Bastogne Liège, « La Doyenne ». 276, 160 et 79KM.

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



DIMANCHE 26 AVRIL

Sortie amicale. Départ à 8h00

Le Perreux, Neuilly-sur-Marne, Gagny, Clichy-sous-Bois, Courtry, Villeparisis, Mitry-Mory, Campans, Thieux, Villeneuve-sous-Dammartin, Le Mesnil-Amelot, Mauregard, Vémars, **Plailly**, Othis, Dammartin-en-Goële, Saint-Mard, Juilly, Nantouillet, Saint-Mesmes, Messy, Claye-Souilly, Annet, Montgé-la-Tour, Villevaudé, Pomponne, Vaires, Chelles, Le Perreux, (**env. 113 km, Den. 509m**)



MAI 2015

VENDEDI 1er MAI

Sortie amicale. Départ à 7H30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Gretz-Armainvilliers, Tournan, Villé, Les Lycéens, Neufmoutiers, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Monthérand, Montpichet, **Crécy-la-Chapelle**, Voulangis, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**env. 94 km, Den. 423m**)

91. La Vélostar (cyclo sportive) Parc des Célestins à Marcoussis Départ 8h30 pour 135 km (www.velostar.org)

SAMEDI 2 MAI

95. La Ronde des châteaux, Frépillon-Gerberoy-Frépillon, Salle des fêtes de Frépillon 95740. Accueil à partir 6h pour 200 km.

DIMANCHE 3 MAI

Sortie amicale. Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Claye-Souilly, Messy, Charny, Villero, Mémorial Charles Péguy, Chauconin-Neufmoutiers, Penchard, Chambry, Varredes, **Trilport**, Brinches, Villemareuil, Vaucourtois, Coulommès, Quincy-Voisin, Condé-Sainte-Libiaire, Montry, Esbly, Lesches, Jablines, Annet, Montjay-la-tour, Villevaudé, Chelles, Le Perreux, (**env.104 km, Den. 306m**).

Boucle facultative d'environ 8 km à partir de Château du Viviers, Ecoublay, Forest, Ozouer le Voulgis, Courquetaine, Villepatour, soit 112km.

94. La Mandrionne, Mandres-les-Roses, Mairie, 4, rue du général Leclerc, à partir de 6h30 pour 60, 80 ou 105 ou 155 km

VENDEDI 8 MAI

Sortie amicale. Départ à 7H30

Le Perreux, Noisy- le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, Villeuve-le-Comte, Tigeaux, Serbonne, La chapelle sur Crécy, Mongrolle, Roise, Maisoncelles, D15, Carrefour St Blandin, Tresmes, **Faremoutiers**, morcerf, crevecoeur, la Houssaye, Neufmoutiers, Les lycéens, Favières, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux, (**env. 108 km, Den. 568m**).

Boucle facultative d'environ 6 km à partir de Faremoutiers, La Celle en Haut, Guérard, Monthérand, soit 114km.

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

SAMEDI 9 MAI

77. B R M 400KM. Stade de la Remise aux Fraises, de l'arche Guédon, 77186 - NOISIEL, accueil de 16h00 à 17h00.

95. B R M 300KM. Maison des associations, rue de Nointel – 95260 - MOURS, de 4h à 5h.

DIMANCHE 10 MAI

Sortie amicale. Départ à 7H30.

Le Perreux, Chelles, Vaires, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Saint-Mesmes, Nantouillet, Saint-Mard, Longperrier, Dammartin-en-Goële, Othis, Vers-sur-Launette, **Ermenonville**, Mortefontaine, Plailly, Saint-Witz, Vémars, Moussy-le-Neuf, Moussy-le-Vieux, Villeneuve-sous-Dammartin, Thieux, Nantouillet, Saint-Mesmes, Messy, Claye-Souilly, Annet, Montgé-la-Tour, Villevaudé, Pomponne, Vaires, Chelles, Le Perreux, (**env. 112 km, Den. 906m**).

Boucle facultative d'environ 23 km à partir d'Ermenonville, Fontenay-Chaalis, Borest, Mont-L'Eveque, Senslis, Pontarme, Thiers-sur-Thève, Mortefontaine, soit 137km.



ACBE 94A

ACBE 104A

ACBE 108A

ACBE 109A



VENDREDI 15 MAI

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

JEUDI 14 MAI

Sortie amicale. Départ à 7H30

Le Perreux, Noisy- le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, Les Lycéens, Beaumarchais, Les Chapelles-Bourbon, La Houssaye, Crèvecoeur, Morcerf, Direction Farmoutiers 2eme gauche, Courbon, Hautefeuille, **Farmoutiers**, La Celle-en-Haut, Guérard, Montbriex, Le Grand-Lud, Monthérand, Tigeaux, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux, (env. 107 km)

ACBE 107A

SAMEDI 16 MAI

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

91. La Ballainviloise de 7h00 à 8h30, les Daunettes, chemin de la Guy 91 Ballainvilliers, 80, 125 et 180km.

DIMANCHE 17 MAI

Sortie amicale. Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Monthérand, Entrée Guérard à gauche au pont, Rouilly-le-Bas, Pommeuse, Faremoutiers, Le Poncet, Saint-Augustin, Mauperthuis, droite D402, Obélisque droite D25, Les Bordes, Les Patis, Hautefeuille, Lumigny, Marles, **La Houssaye**, Neufmoutiers, Favières, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. 116km, Den. 704m).

Boucle facultative d'environ 21 km à partir de Lumigny, Le Mée, Vilbert, Courtemer, Arcis, Chaumes, Ecoubly, Château du Viviers, Fontenay Trésigny, Marles en Brie soit 137km.

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

ACBE 116A

DIMANCHE 24 MAI

Sortie amicale. Départ à 7H30

Le Perreux, Gournay, Champs-sur-Marne, Malnoue, Emerainville, Roissy, Ozoir, Chevry-Cossigny,-Grisy-Suisnes, Cordon, Soignolles, Barneau, Champdeuil, Crisenoy, Fouju, **Blandy-les-Tours**, Champeaux, Andrezel, Verneuil-l'Etang, Chaumes, Châtres, Villé, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. 112, Den. 461m).

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

Tilff Bastogne Tilff, Country Hall du Sart Tilman (Ethias) Allée du Bol d'Air 13 Angleur à partir de 5H00 pour 239 ou 139km.

ACBE 112A

"LE TOUR DU RENOUVEAU"



LUNDI 25 MAI

ACBE 109A

Sortie amicale. Départ à 7H30.

Le Perreux, Chelles, Vaires, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Saint-Mesmes, Nantouillet, Saint-Mard, Longperrier, Dammartin-en-Goële, Othis, Vers-sur-Launette, **Ermenonville**, Mortefontaine, Plailly, Saint-Witz, Vémars, Moussy-le-Neuf, Moussy-le-Vieux, Villeneuve-sous-Dammartin, Thieux, Nantouillet, Saint-Mesmes, Messy, Claye-Souilly, Annet, Montgé-la-Tour, Villevaudé, Pomponne, Vaires, Chelles, Le Perreux, (**env. 112 km, Den. 906m**).

Boucle facultative d'environ 23 km à partir d'Ermenonville, Fontenay-Chaalis, Borest, Mont-L'Evêque, Senlis, Pontarmé, Thiers-sur-Thève, soit 135km.

Du 28 MAI au DIMANCHE 31 MAI

94. 11^{ème} Rand'HO de la Baie de Somme à la Marne, Créteil. Accueil de 4h30 à 5h00 pour 600km.



Du SAMEDI 30 MAI au DIMANCHE 31 MAI

77. B R M 600KM. Stade de la Remise aux Fraises, de l'arche Guédon, 77186 - NOISIEL, accueil de 5h00 à 6h00.

95. B R M 400KM. Maison des associations, rue de Nointel – 95260 - MOURS, de 15h à 16h.

91. B R M 200KM. Salle A. Frank, rue Daniel Mayer, 91160 - LONGJUMEAU, accueil de 16h00 à 17h00.

33. Bordeaux-Paris 620km, 33 Bordeaux. (www.bordeauxparis.com)

SAMEDI 30 MAI

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

DIMANCHE 31 MAI

Sortie amicale. Départ à 7H30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, Villeuve-le-Comte, Tigeaux, Serbonne, La chapelle sur Crécy, Mongrolle, Roise, Maisoncelles, D15, Carrefour St Blandin, Tresmes, **Faremoutiers**, morcerf, crevecoeur, la Houssaye, Neufmoutiers, Les lycéens, Favières, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux, (**env. 108 km, Dev. 568**).

Boucle facultative d'environ 6 km à partir de Faremoutiers, La Celle en Haut, Guérard, Monthérand, Tigeaux soit 114km.

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 6 février : réunion Club
Vendredi 6 mars : réunion Club
Dimanche 8 mars : Les Boucles de l'Est
Vendredi 3 avril : réunion Club
Samedi 25 avril : journée ACBE 150km
Vendredi 15 mai : réunion Club
Samedi et dimanche 16/17 mai : les 2 jours ACBE

ACBE 108A

SORTIES AMICALES

Date	Heure du départ	N° du parcours	Référence Openrunner	Dénivelé (mètres)
Dimanche 1 février	8h30	73B	2198690	471
Dimanche 8 février	8h30	77B	2198746	433
Dimanche 15 février	8h30	75C	2241873	250
Dimanche 22 février	8h30	78A	2198777	370
Dimanche 1 ^{er} mars	8h30	77A	2241889	309
Dimanche 15 mars	8h30	83A	2258599	402
Dimanche 22 mars	8h30	77B	2198746	330
Dimanche 29 mars	8h30	87A	2242008	505
Dimanche 5 avril	8h00	80A	2241922	323
Lundi 6 avril	8h00	88B	2258532	333
Dimanche 12 avril	8h00	83A	2258599	525
Dimanche 19 avril	8h00	87B	2257431	342
Dimanche 26 avril	8h00	99A	2259565	509
Vendredi 1 ^{er} mai	7h30	94A	2258572	423
Dimanche 3 mai	7h30	104A	2259726	306
Vendredi 8 mai	7h30	108A	2418835	568
Dimanche 10 mai	7h30	109A	2418917	906
Jeudi 14 mai	7h30	107A		
Dimanche 17 mai	7h30	116A	2420253	704
Dimanche 24 mai	7h30	112A	2420790	461
Lundi 25 mai	7h30	109A	2418917	906
Dimanche 31 mai	7h30	108A	2418835	568

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU 7 DÉCEMBRE 2014



9H15 : Assemblée Générale Ordinaire

Ordre du jour :

- Adoption du rapport Moral
- Adoption du rapport Financier
- Lecture du Rapport d'Activité
- Ebauche programme 2015
- Remise des récompenses



Quorum :

Inscrits : 101

- Présents : 67
- Votants : 67

Le quorum de 25% est atteint.

Adoption du Rapport Moral : Voté à l'unanimité

Adoption Rapport Financier : Voté à l'unanimité

Election au Comité Directeur :

- Membres qui poursuivent : Michel Grousset, Joël Mégard, Sylvain Le Douaron, Marie-Paule Traisnel, Jean-Pierre Makowski, Doré Jean-Pierre.
- Sortants renouvelés à **l'unanimité** : Jacques Garnier, Jean-Claude Troboas, Gérard Delomas, Lionel Drochon,



Remise des récompenses Diplômes ACBE



Premier 200km : Michel Laudy, Sylla Yattabary

Premier 400km : Jacques Legrand

Premier 600km : Vincent Pedregno, Jean-Pierre Doré, David Dessartine



Fidélité au club

10 ans : Astrid Ghaffarzadeh, Guy Jamet, Didier Wills

30 ans : Etienne Bour

50 ans : Michel Petit



Assiduité et kilométrage



Assiduité Club : Claude Guénot, Patrick Poirier, Philippe Sadet



Assiduité Semaine : Alain Carton, Jean-Pierre Baduel, Jean-Claude Brisset



Kilométrage Club : Joël Pigéard, Astrid Ghaffarzadeh, Jean-Pierre Doré



Kilométrage Total : Michel Hougron, Jacques Tourrette, Alain Auberger



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

REPAS DE FIN D'ANNÉE

Pour la 3ème année consécutive, nous avons organisé notre repas de fin d'année en clôture de notre Assemblée Générale.

Cette année encore ce fut une réussite avec une paëlla géante. Un grand merci à Yvette et Claude, à leur traiteur et à tous les serveurs bénévoles et à nous tous, qui avons apporté notre pierre à l'organisation



Aix: DES VÉLOS-TAXIS GRATUITS
POUR LUTTER CONTRE L'ABSTENTION



LES NOUVEAUX ÉCOLOS DANS LES MANIFS DE CYCLONUDIISTES



UN BONJOUR DE LOS ANGELES D'UN ACBEISTE



Je voulais juste écrire un petit mot aux membres de l'A.C.B.E. qui m'avaient si aimablement accueilli l'an passé car je suis parti sans prendre le temps de dire au revoir et de remercier.

J'avais dit à certains que j'avais le projet de m'expatrier deux à trois à Los Angeles via mon travail. Mais les procédures ont pris tellement de temps que je finissais par ne plus y croire, jusqu'au jour où tout s'est débloqué et que je n'ai plus eu une seconde pour faire du vélo afin d'être prêt le jour J.

Je suis donc depuis mi-août à Los Angeles. Je me suis comme prévu acheté un nouveau vélo (il faut dire que l'ancien suppliait pour que je le laisse en paix), et depuis fin septembre (le temps de l'installation) je sillonne les routes autour de Los Angeles.

Mes premières impressions sont qu'il est vraiment très agréable de faire du vélo systématiquement sous le soleil (et sans la pluie) et avec une agréable douceur (il fait encore en novembre plus de 20° l'après-midi). Les automobilistes sont encore moins enclins qu'en France à nous laisser une place, mais dès que l'on sort de LA (et j'ai la chance d'habiter au Nord-Ouest ce qui me permet d'en sortir, par les canyons, assez vite) il y a en fait très peu de voitures (et c'est même franchement désertique). Le terrain est nettement plus accidenté qu'en banlieue est et les canyons permettent des ascensions jusqu'à 500 à 800m. Au Nord-Est il y a de vraies montagnes mais je n'ai pas encore essayé.

Concernant les clubs de vélo, pour le moment je ne retrouve pas l'ambiance et la qualité de l'organisation de l'ACBE. J'ai déjà essayé deux et je ne retrouve pas le système que j'ai tant apprécié du Perreux de pouvoir faire la route avec les « furieux » les jours de grande forme et avec les plus calmes les autres jours, voire d'abandonner les furieux pour rejoindre les calmes. Pour le moment j'ai trouvé soit un club sportif qui fait la même route toutes les semaines, soit des cyclotouristes très touristes (ils s'arrêtent systématiquement pour déjeuner ensemble ce qui est certes sympathique mais rend les sorties très longues). De plus, le parcours très vallonné distend très fortement les groupes et oblige à s'attendre, parfois longtemps, en haut de toutes les montées significatives. Néanmoins, dans les clubs cyclotouristes les cyclistes sont très sympas et très accueillants. J'ai juste un peu de mal à discuter en anglais tout en roulant...

Et enfin, concernant le vélo, vous étiez plusieurs à me dire que la différence serait nette en passant d'un vieux cadre alu à du carbone, et effectivement à la première sortie j'avais un peu l'impression de tricher, malgré des passages à 13% !

Au final, j'espère avoir l'occasion de rouler avec vous à l'occasion de vacances, ou au pire dans deux à trois ans ! et bien entendu, si vous passez faire du vélo à Los Angeles, faites-moi signe !

À bientôt,

Damien.

P.S. : sur la photo, pour les amateurs de Los Angeles, je suis en train de redescendre Mulholland drive.



FÉCILITONS LES PURS ET LES SIMPLES

(texte qui aurait pu être écrit en 2015)

« Si je prends la plume – pardon ! la pointe BIC, soyons moderne – malgré ma flemme chronique pour écrire, c'est pour réparer ce qui me semble un oubli et une injustice.

Au cours de notre brillante Assemblée Générale, notre dévoué Président a félicité avec fougue tous nos vaillants et courageux « mangeurs de kilomètres » (Audax – Randonneurs Fléchards – Diagonalistes). Je joins mes félicitations car j'apprécie leur courage, leur amour du sport et de leur club, mais je voudrai que l'on n'oublie pas les autres, ceux que l'âge, leurs occupations ou simplement leur goût pour le cyclotourisme tout simple sans horaire, ni tampon – j'en suis avec un goût immodéré pour les vieilles pierres (E. DURAND dixit) – occupent leurs loisirs pour faire du vélo au milieu de la nature si belle quelle que soit la saison.

Ces simples et modestes cyclos s'ils n'attirent pas l'attention sur leur club en sont pourtant la base la plus solide car on peut être sûr que leur amour du vélo durera toujours sans limite d'âge contrairement à certains qui raccrocheront si leurs performances ne leur semblent pas assez « élevées ».

Pour terminer, félicitons tous les « durs » en souhaitant qu'ils aillent de temps en temps en compagnie des simples, modestes et purs cyclos admirer les beautés naturelles, en oubliant chez eux ... leur montre ! ...

Jean **PLISSON** Vice-Président de l'A.C.B.E.

Le Perreux janvier 1951



« L'immense Fausto Coppi, qui encore aujourd'hui pourrait niquer ses adversaires car oui, c'était un colosse-Coppi ! Un physique qu'il devait sûrement à un régime sans selle ... mais là je vous parle d'un temps que les plus de vingt dents ne peuvent pas connaître, même si d'autres coureurs m'épatent, m'épatent ... oui c'est de Pantani » extrait de « Retour en absurdie » de Stéphane de Groodt.

LES GRANDES DATES 2015 DE L'ACBE

Dimanche 25 janvier : Sortie dans Paris avec la mairie.

Dimanche 8 mars : Organisation des Boucles de l'Est.

Du 4 au 5 avril : La Flèche Vélocio en direction de Lurs. Cette année nous innoverons en faisant une boucle partant des environs de Lurs, en passant par Nîmes et retour à Lurs soit environ 400km.

Samedi 25 Avril : journée ACBE, parcours de 150km.

Du 16 au 17 Mai : les 2 jours ACBE, parcours à organiser.

Du 26 au 31 Mai : Randonnée du festival de l'OH, de la Somme à la Marne.

Du 6 juin au 14 Juin : Séjour à Rémuzat, Provence. 19 inscrits.

Du 16 au 19 Août : Paris-Brest-Paris.

Du 12 Septembre au 13 Septembre : Randonnées des Grands Crus de Bourgogne.

Mercredi 11 Novembre : sorties de Rethondes.





JEAN-PAUL EGRET EN PATAGONIE

Jean-Paul est partie faire un voyage en Patagonie. Vous pouvez suivre son périple de 2 mois environ sur son blog : Patagoniejeanpaul.blogspot.com . Vous trouverez ci-dessous les premières pages expliquant son voyage.

« **jeudi 1 janvier 2015**

GENESE DU PROJET

En juin 2014 je lance l'appel suivant sur le Forum de Cyclo Camping International (CCI):

"En projet cylo-randonnée en janvier et février 2015 en Patagonie.

Pourquoi? Ushuaia pour l'Argentine, Puerto William pour le Chili, la Patagonie c'est le bout du monde!

Mais aussi côtoyer la Cordillère des Andes (ses glaciers, ses lacs, ...) qui comme une colonne vertébrale forme une frontière naturelle entre les grands espaces de la Pampa, côté argentin ; et une nature luxuriante, côté chilien.

Je commence à préparer ce projet. Si tu es intéressé à le partager et l'enrichir, construisons le ensemble. À bientôt."

A cette annonce **Paul, Claude et Domnin** répondront et ces trois gaillards ont bien l'intention d'aller jusqu'au bout!

Fin août nous nous retrouvons à Lyon pour 48 heures de travail pour le montage du projet. Très vite nous aboutissons : autonomie de chacun, pas d'assistance par véhicule accompagnateur, bivouac chaque fois que possible, se donner du temps pour escapades randonnée pédestre en montagne et autour des lacs, approcher les glaciers, tourisme différencié selon chacun en fonction de ses centres d'intérêts (culture, histoire, social,...), solidarité et entraide, choix d'un itinéraire.

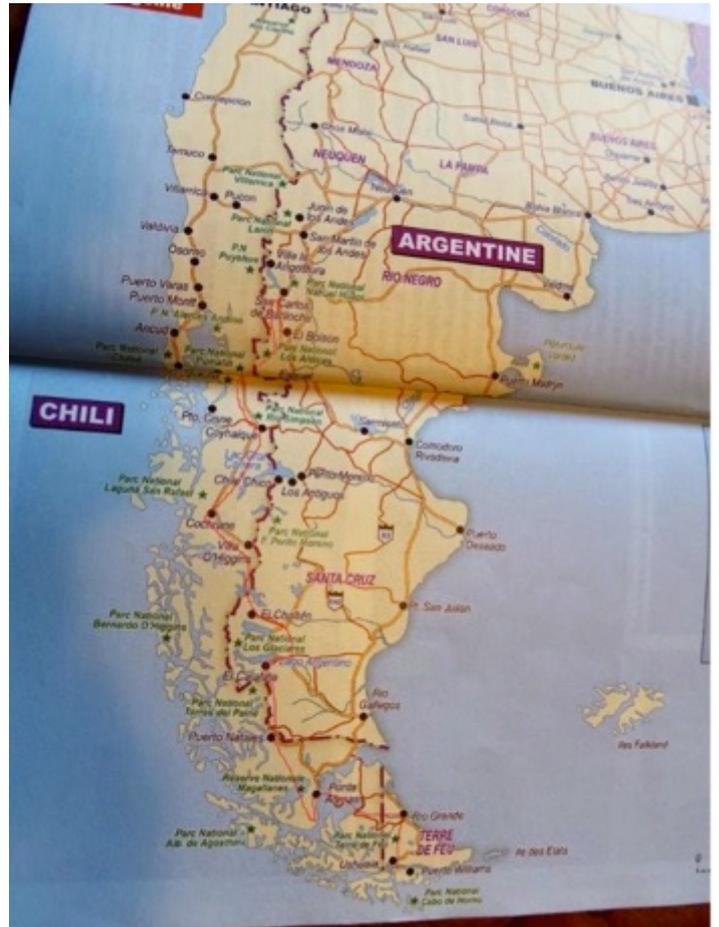
ITINÉRAIRE.

Nos contraintes respectives nous imposent un délai de deux mois environ.

Ainsi nous partirons le mardi 6 janvier pour un retour le jeudi 12 mars.

Nous savons que les conditions de circulation ne sont pas toujours optimales : forts vents, qualité des routes, montagne,...

Nous optons pour l'itinéraire suivant : *Argentine* > Carlos de Bariloche, El Bolson, Trêvelin, *Chili* > Futaleulu, Coyhaique, Cochraque, Villa Ô Higgins, *Argentine* > El Chalten, El Calafate, *Chili* > Puerto Natales, Punta Arenas, Porvenir, *Argentine* > Terre de Feu, Ushuaia. Soit quelques 2650 km sans écart.



REMERCIEMENTS.

A **Patricio** , argentin de Paris pour son aide dans la préparation du voyage.
Pour leurs conseils à **Pierre Guillez** et **Serge Fichant**, membres de Cyclo-Camping-International ayant déjà parcouru la Patagonie.
mercredi 31 décembre 2014



Mon vélo.

Il s'agit d'un Cyfac, cadre acier, roues de 26 pouces. Il pèse 15 kg. C'est avec ce vélo d'occasion que j'ai parcouru Pékin-Londres en 2012.

Depuis il a été réconditionné par Jean-Pierre, mon vélociste, cycles Vidarelli à Champigny-sur-Marne.

La bagagerie et différents accessoires proviennent de Rando-Boutique, porte de Vincennes, Paris 12. Poids des bagages maximum envisagé 25 kg.



mardi 23 décembre 2014

De janvier à mars 2015 je devrais parcourir la Cordillère des Andes de San Carlos de Bariloche à Ushuaia entre Argentine et Chili. Ce périple à vélo vous devriez pouvoir le suivre si la technique ne me lâche pas.

Il me reste le mauvais souvenir d'un blog engagé en 2012 et interrompu en Chine puisque interdit en raison de relations tumultueuses entre Google et ce pays au demeurant passionnant à découvrir. L'intro de ce début de blog est toujours présente sur blogspot. Qu'en serait-il en 2015?

Aujourd'hui une nouvelle aventure commence avec de nouveaux outils que j'espère pouvoir utiliser pour rester en contact avec vous. Plus que quelques jours pour apprivoiser cette tablette avant mon départ, c'est pas gagné!

Il faut dire que cette communication n'était pas dans mes projets. Mais depuis quelques temps j'ai été questionné par beaucoup d'entre vous avec cette question: Comment puis-je suivre ton aventure, tu devrais faire un blog? Alors j'espère ne pas les décevoir.

Jean-Paul

L'HISTOIRE DU DÉRAILLEUR

« L'Aubisque ! Tous montent à pied tandis que je les passe, tournant tranquillement sur ma multiplication de 2,80m ... » Le 10 juillet 1913, les lecteurs de *La Loire républicaine* découvrent ce récit guilleret de Joanny Panel, qui leur livre quotidiennement ses impressions depuis le début du Tour de France. Le coureur Panel, arrivé hors des délais, est pourtant éliminé depuis la quatrième étape, Brest-La Rochelle. Mais l'inventeur Panel a su convaincre Henri Desgrange, le tout puissant patron de l'épreuve, de le laisser poursuivre son parcours, sans dossard et sans être classé : il y teste pour la seconde fois, après avoir déjà connu l'élimination sur un bris de cadre, en 1912, son dérailleur « le Chemineau », dont il a déposé le brevet conjointement avec Claudius Bouiller.

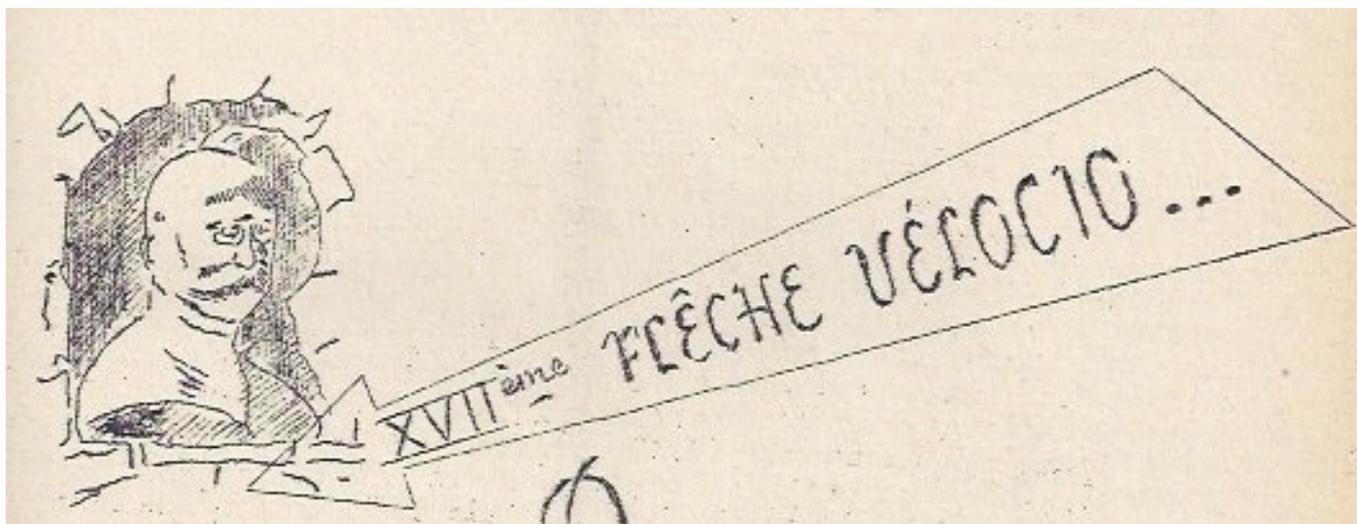
Desgranges s'efforce d'imposer le pignon fixe au peloton et demeure viscéralement hostile aux innovations et particulièrement celle-ci, qu'il considère indigne des champions et « réservée aux faibles de constitution, aux femmes et aux vieillards ». Mais il ménage, par cet accord, de réciproques intérêts : la promotion de sa course dans un quotidien régional à joli tirage contre celle, commerciale, de la trouvaille de Panel. Le quel se réjouira ensuite, dans les Vosges, de pouvoir accompagner sans trop forcer, grâce à son système à trois roues dentées et deux plateaux, un crack comme Louis Trousselier jusqu'au sommet du Ballon d'Alsace. Le père de la Grande Boucle, réfractaire à tout ce qui pourrait « empêcher les géants de la route d'affronter la montagne à mains nues, sans recourir à des subterfuges mécaniques », retardera pourtant réglementairement le recours au dérailleur jusqu'à l'édition ... 1937 ! Et ne finira par l'accepter que pour de froides raisons mercantiles, s'assurant ainsi la participation du prometteur italien Gino Bartali (futur vainqueur en 1938 et 1948), qui avait mis ce préalable à sa venue, et en garantissant une meilleure revente des machines du Tour, agrémentées de cet accessoire devenu indispensable, auprès du grand public après l'arrivée.

C'est donc bien dès 1912, deux ans après l'apparition des premières étapes de haute montagne dans le Tour, que le dérailleur, au sens moderne du terme, bénéficiant de trois encourageantes apparitions antérieures dans « des concours de cyclotourisme », en 1910 et 1911, aura fait ses débuts en compétitions. Une dizaine d'années après que Paul de Vivie, alias « Vélocio », et ses amis avaient apporté la preuve de l'efficacité de la bicyclette « polymultipliée », comme on disait alors, dans une randonnée pyrénéenne empruntant par deux fois le Tourmalet. Et pour faire suite à d'autres tentatives plus ou moins pratiques et avortées, comme celles de la bicyclette Valor à deux pignons, dans le Tour 1909, ou des trois couronnes mises à la disposition d'Henri Alavoine ou Petit-Breton pour les éditions 1910 et 1911. Sans que leurs adeptes ne puissent s'éviter de mettre pied à terre pour changer de braquet ...

A partir de 1914, à 55 Francs l'unité, « le Chemineau » assurera la prospérité de Joanny Panel, décédé en 1970 dans sa retraite du Quercy. »

Patrick LAFAYETTE





FLÈCHE VÉLOCIO 1963

La dix-septième édition de la flèche Vélocio pascale a connu un très grand succès : nombre record des équipes engagées (31), des équipes classées (27) et performance d'ensemble extrêmement satisfaisante, compte tenu des intempéries de ce printemps maussade. La performance accomplie par le team vainqueur, est méritoire et classe les hommes de l'A.C.B.Est-Le Perreux-sur-Marne-ASE, car 610 kilomètres en 24 heures, pour une flèche Vélocio, c'est quelque chose qui n'est pas à portée du pédaleur des dimanches, voire de pas mal de coureur. L'équipe :

- BELLEVILLE Jean 35 ans Capitaine
- FACQUET Claude 26 ans
- ROGER Pierre 35 ans
- TEXIER Paul 26 ans
- LOURDET Jacques 30 ans de l'ASE
-

Le récit de cette flèche mémorable

Depuis plusieurs années, j'essayais en vain de former une équipe pour la Flèche Vélocio. Cette année, J. BELLEVILLE étant également décidé, il nous fut facile de décider Pierre ROGER. Paul TEXIER, acébéiste de fraîche date mais au palmarès déjà copieux fut incorporé sur sa demande. Le cinquième homme fut Jacques LOURDET, que nous connaissions tous bien, et qui, à l'A.S.ÉTOILE n'aurait jamais pu grouper suffisamment d'amateurs de randonnées, telle que la Flèche.

Notre but, fut dès le début les 600kms, bien que je trouve cette distance assez élevée. Après le 100 de Saint-Denis, le 200 AUDAX, le 200 RANDONNEURS, nous effectuons, tous ensemble, le Circuit de Seine et Marne (Randonnée Permanente A.C.B.E.) par un temps épouvantable. Le dernier dimanche avant le JOUR J, une simple petite sortie de la matinée.

Vendredi 20 avril, 11 heures, c'est l'embarquement à la gare de l'EST, pour TROYES. Le voyage s'effectue gaiement. Sitôt arrivé, notre capitaine, qui n'est autre que Jean BELLEVILLE, se met en quête d'un contrôleur pour le départ et il en profite pour reconnaître la sortie de la ville en direction de DIJON. Nous cherchons un restaurant et commençons à préparer notre matériel quand mon pneu arrière prend la fantaisie d'éclater.

C'était un pneu Englebert, neuf, et qu'il fut impossible de replacer correctement sans risque de déjantage. Malgré les essais de Jacquot, je dus me résoudre à acheter pneu et chambre neufs.

Nous nous approchons du départ, les dernières minutes paraissent longues. Le contrôle est fait par Madame ODIN, dont le mari, vélociste, est mécanicien d'une grande société de course troyenne et du Tour de France.

Il est 17 heures : nous partons. Jean prend la tête et nous emmène très rapidement sur les pavés de la ville, ensuite le parcours devenant facile, le vent assez favorable nous roulons à 33/34 de moyenne. Nous passons par BAR, CHÂTILLON-sur-SEINE, le temps devient plus frais, le parcours se vallonne. Les côtes de CHANCEAUX, VAL SUZON, SAINTE SEINE L'ABBAYE me voient passer détaché, ... à l'arrière, mais sitôt les sommets atteints, ça repart de plus belle.

Nous arrivons à DIJON, 151^{ème} kilomètre vers 22h15. Nous avons retenu un repas, mais prévoyant une moyenne de 25km/h, nous sommes en avance et le repas n'est pas prêt et notre avance va fondre. Nous nous équipons pour la nuit et nous restaurons copieusement. Nous serons restés à DIJON 50 minutes au total, ce qui est beaucoup trop quand on veut établir une performance. Nous sommes accompagnés pour sortir de la ville par Pierre FERRES, Randonneur Dijonnais, ami de Roger PIERRE. Le parcours est roulant et nous repartons assez rapidement, mais le repas n'ayant pas le même effet sur chacun de nous, nous devons nous modérer un peu.

La lune nous éclaire maintenant, et malgré elle notre éclairage se compose d'un brassard lumineux, d'un éclairage par dynamos et d'une grosse lampe torche fixée sur le guidon. Ce n'est pas de trop et nous avons failli être fauchés par une automobile perdant le contrôle de sa direction.

L'équipe DUJARDIN que nous pensons rejoindre n'est toujours pas en vue. Pendant plusieurs heures nous guettons au loin les feux rouges. Nous croyons quelquefois en voir mais ce sont des idées, cette équipe n'ayant pas pris le départ nous ne pouvions évidemment la voir. Par contre nous passons l'équipe Luxembourgeoise occupée à faire de la mécanique au bord de la route. Pour l'instant les seuls arrêts sont pour poster nos cartes de contrôles, la moyenne reste aux environs de 30km/h, mais elle va diminuer nettement vers le matin, avec l'apparition du brouillard. Il fait assez froid et le manque de sommeil se faisant sentir, c'est un moment difficile à passer.

La route est défoncée pendant quelques kilomètres, mais ça réveille. A MACON nous profitons d'un café ouvert pour prendre quelques minutes de repos en prenant des boissons chaudes.

A VILLEFRANCHE, le jour commence à se lever, nous évitons LYON par TASSIN-la-DEMIE LUNE et BRIGNAIS, à GIVORS où les pavés sont pénibles : nouvel arrêt casse-croûte. 380 kilomètres sont déjà couverts et le plus difficile est fait. Nous repartons difficilement dans les roues de Jean BELLEVILLE et Jacques LOURDET qui, eux, sont en pleine possession de leurs moyens. Ils se relayent en tête et font à peu près tout le travail alors que nous autres, ROGER, Paul et moi essayons de retrouver la cadence.

Nous suivons maintenant la rive droite du Rhône par SERRIERES, Tournon, SAINT PERRY, LA VOULTE. Nous voyons des vélos devant un café, mais ne pouvons pas affirmer qu'il s'agisse de fléchards.

Voilà maintenant 500 kilomètres faits, nous profitons d'un feu rouge prolongé (sur un pont à voie unique) pour boire un Perrier. Tout en roulant nous préparons maintenant notre prochain arrêt qui doit être le plus court possible. L'un doit acheter des fruits, l'autre du pain, un troisième de la boisson, etc ... Ainsi nous ne perdrons pas dix minutes et nous repartons les poches pleines de victuailles.

Il ne reste plus que quelques heures à rouler, les défaillants se retrouvent plus ou moins et s'enhardissent à prendre la tête quelquefois. LE TEIL, VIVIERS, BOURG-SAINT-ANDEOL, PONT L'ESPRIT sont passés. Nous comptons maintenant ce qu'il nous reste à rouler en ½ heure puis ¼ heure. A BAGNOLS-sur CEZE, Jacques LOURDET a des ennuis mécaniques et nous fait perdre un temps précieux, si près du but. Nous nous désaltérons pendant que le mécano consulté se débrouille de son mieux avec le vélo de notre camarade qu'il n'est plus question d'abandonner.

Nous repartons, une sérieuse côte se dresse peu après, sous nos roues, ROGER Pierre retrouve son allure de grimpeur, c'est tout juste s'il consent à nous attendre. Peu avant AVIGNON, alors que nous venons de noter notre 23^{ème} heure nous dépassons RAY et un autre dijonnais qui s'escriment à rester dans notre sillage, malgré nos remarques. Beaucoup de cyclos en Avignon, nous roulons de notre mieux car il reste plus de 15 kilomètres à parcourir en une demi-heure pour atteindre notre but ;

Nous y arriverons, mais il était temps. Il est exactement 17 heures, nous faisons contrôler notre arrivée à PLAN d'ORGON, 610^{ème} kilomètres. Nous nous affalons plus ou moins sur les tables et après près d'une heure de récupération, nous repartons sous la pluie pour SALON (25 kms) où nous devons loger.

C'est avec joie que nous apprenons que nous sommes les premiers, d'autant plus que plus de 30 équipes étaient au départ de cette 17^{ème} FLÈCHE VÉLOCIO, mais, nous devons dire que nous devons cette victoire à l'absence des équipes du vélo-Club de Courbevoie-Asnières et de l'Union des Audax Français.

Claude FACQUET



ÉTRANGE

Depuis longtemps
je changeais de trottoir
pour mieux la voir
Immuable elle était là
coquette et désirable

Je la caressais des yeux
avec des envies folles
de la toucher
de me laisser séduire
je lui disais des choses
je rêvais d'elle
pour moi, pour elle

Passant et repassant
je lui parlais à voix
basse
Elle ne voulait rien
entendre ni rien savoir



Jusqu'au jour ...
où ne pouvant résister
ni à la pitié
ni à l'envie
je me saisis d'elle

Depuis elle a compris
J'ai rendez-vous avec elle
tous les dimanches
parfois même en semaine

C'est une douce compagne
docile autant que belle
Si belle, si belle
qu'elle tenterait un gendarme
peut-être même un voleur

ma bicyclette

*L'ami Jean
(Jean Mouchet)*

Le Paris-Brest

Dans une casserole, portez à ébullition l'eau, le sel, le sucre et le beurre en parcelles.

Ajoutez la farine tamisée en une seule fois hors feu.
Reportez la casserole sur le feu et desséchez la panade vigoureusement à l'aide d'une spatule.

Le mélange doit se détacher des parois de la casserole.
Débarassez la panade dans un cul de poule.

Incorporez les œufs un à un dans la préparation avec la spatule jusqu'à obtenir une pâte lisse.

Sur un tapis de cuisson, dressez à l'aide d'une poche, 2 boudins puis un 3^{ème} sur ceux-ci.

Dorez au pinceau à l'œuf battu et parsemez d'amandes effilées.
Faites cuire à four sec à 190°C pendant 20 minutes environ, puis pendant 10 minutes à 170°C (porte ouverte ou non selon la taille de votre Paris-Brest).

Découpez à l'horizontal et garnissez le fond de crème.
Et disposez le chapeau dessus et saupoudrer de sucre glace.

Pour la crème au beurre

Laissez le beurre à température ambiante pour obtenir un beurre pommade.

Réaliser un sirop en faisant cuire le sucre et l'eau pour obtenir un sucre « petit boulé » (117/121°C).

Dans le bol du batteur, monter l'œuf entier et les jaunes pour obtenir une mousse blanche puis verser le sirop.

Ingrédients : 6-8 personnes

Pâte à choux :

Eau : 250ml
Sel : 1 pincée
Sucre : 5 gr
Beurre : 100 gr
Farine : 125 gr
Œuf : 4-5 pièces



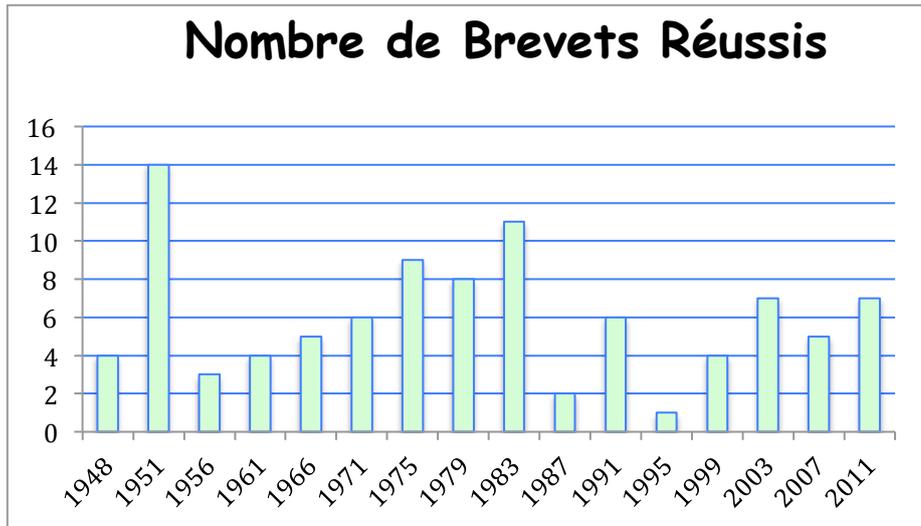
Crème au beurre pour Paris-Brest

Eau : 125 gr
Œuf entier : 1 pièce
Œuf jaune : 3pièces
Sucre semoule : 200 gr
Eau : 60 gr



PARIS-BREST-PARIS : UNE LONGUE HISTOIRE AVEC L'ACBE.

L'ACBE a été créée en 1947 et depuis aucun Paris-Brest-Paris sans le Maillot de l'ACBE. Le nombre de Paris-Brest-Paris homologué, année par année :



1948 : première participation avec 4 acébéistes, Michel Enzer (72h15), Rouy, Monnet (premier Président de l'ACBE), Georges Dujardin (vélociste à Villemomble).

64 acébeistes ont réussi au moins un Paris-Bret-Paris dont 5 femmes.

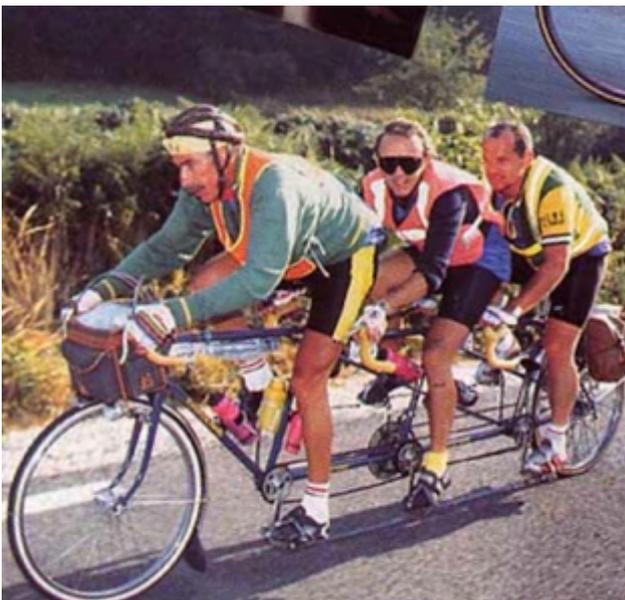
Au total c'est **97 brevets réussis** et 14 sur la seule année 1951.

Quels sont les meilleurs temps, même si cette épreuve n'est pas une course, mis un défi lancé à soi-même ?

- 48h26 en 1975 par Pflieger Jean
- 50h28 en 1975 par Kauffmann Philippe
- 56H48 en 1966 par Facquet Claude

Pour les féminines, le meilleur temps a été réalisé par Sannier Gilberte en 68h18 en 1951.

Le record de réussite est détenu par Gilbert Duchesne avec 6 Paris-Brest-Paris en 1971-1975-1999-2003 en vélo normal, 1983-1991 en triplète. Son meilleur temps : 62h25.



La triplète en 1991 avec Gilbert Duschène au pilotage. Pigeard)



Seule récompense : la médaille (celle de Joël

L'ACBE a malheureusement aussi payé un lourd tribut à cette épreuve, en 1975, par la disparition de Maurice GUILLAUME qui fut fauché par un camion sur la RN 12 alors qu'il roulait avec 2 compagnons Joé FRELIQUOT de Landernau, grièvement blessé et Francis PALATS des C.R. Girondins qui fut tué lui aussi.

Joël M.

Courrier de réaction d'un internaute suite au massacre de 12 personnes de Charlie Hebdo (et avant les autres drames).

« Cher terroriste,

Tout d'abord laisse-moi te féliciter chaleureusement. Surgir accompagné d'un seul ami en plein cœur du repère de l'ennemi, pour y combattre valeureusement une horde de journalistes et de dessinateurs ultra-dangereux a dû te demander un énorme courage. A deux contre quinze ou vingt personnes, vous avez triomphé d'une force bien supérieure en nombre, ce qui accroît encore plus ton mérite, s'il en était encore besoin.

Le Dieu dont tu te réclames doit à l'heure qu'il est être très fier de toi et se prépare déjà à t'accueillir avec tous les honneurs que tu mérites. Moi aussi j'admire ta détermination, cher terroriste, ainsi que ta volonté sans faille et ta capacité à aller jusqu'au bout de tes idées dans un débat d'idée libre et tolérant.

L'ensemble de tes coreligionnaires te remercie également. En effet, cher terroriste, tous les musulmans de France vont être ravis de se voir identifiés à ton acte glorieux. Leur côte de popularité auprès de l'ensemble de leurs compatriotes, déjà exceptionnelle, va encore augmenter jusqu'à atteindre des sommets jamais vus encore.

Non, je n'y arrive plus... J'ai essayé pourtant... J'ai essayé de t'écrire des choses gentilles, et d'être un peu de ton côté. J'ai essayé de te soutenir, parce que tu dois te sentir seul aujourd'hui, cher terroriste, tout le monde à l'air de t'en vouloir et d'être contre toi.

Je les comprends un peu ces gens qui t'en veulent. Aujourd'hui, tu m'as privé de Cabu que j'ai connu enfant quand il dessinait Dorothee et ses amis. Tu m'as privé de Charb que j'ai découvert pour la première fois quand j'étais ado et qu'il illustrait le magazine du cinéma Utopia à Pontoise. Tu m'as privé de Wolinski qui dessinait de superbes filles à poil, ce qui me permettait de me rincer l'œil tout en passant pour un mec cultivé qui lisait le journal... C'est à une partie de moi que tu t'es attaqué aujourd'hui. Et pour ça, cher terroriste, je t'en veux un peu.

Tu m'as aussi pris Maris, lui il parlait d'économie. C'était tout de suite plus dur à comprendre. Mais il en parlait différemment, avec une autre façon de voir. Cette façon de voir estampillée Charlie. Cette façon de voir libre et alternative. Cette façon de voir avec laquelle on n'était pas toujours d'accord mais qu'on aimait lire... parce que mine de rien, cher terroriste, lire quelqu'un qui n'est pas d'accord avec nous, ça rassure. Parce que cela voulait dire qu'on pouvait s'exprimer librement, de manière différente des autres, sans n'avoir rien à craindre. En t'attaquant à Charlie, tu t'es attaqué à cette liberté d'expression. Et pour ça, cher terroriste, je t'en veux beaucoup.

J'aurais plein d'autres reproches à te faire. Je pourrais te reprocher de justifier tes actes derrière des écrits religieux centenaires auxquels tu n'as visiblement rien compris et que tu es incapable de transposer à notre époque. Je pourrais te reprocher de jeter le discrédit sur l'ensemble d'une population, qui est – à l'exception des quelques excités dans ton genre – opposé à tes idées et à tes actes, mais qui pourtant va devoir les assumer pendant que toi tu te cacheras lâchement. Je pourrais te reprocher de t'être attaqué à un journal qui n'attaquait pas l'Islam mais la lecture que tu en faisais. De la même manière qu'il n'attaquait ni le Judaïsme, ni le Christianisme ni aucune religion, mais seulement les excès commis en leur nom. Si tu avais mis de côté ta haine et lu ce journal, tu l'aurais peut être compris... Enfin, je pourrais te reprocher de faire le jeu de tes vrais ennemis, qui sont également les miens. Les xénophobes, islamophobes, antisémites et compagnie doivent déjà se frotter les mains car ils savent qu'ils vont pouvoir utiliser ton acte pour justifier leur haine. Mais encore une fois, ce n'est pas toi qui va devoir leur faire face. Toi, tu te caches...

Et pour tout ça, cher terroriste : je t'emmerde ! Oui, tu as bien lu : je t'emmerde, je t'emmerde et je t'emmerde ! Je t'emmerde, certes affectueusement parce que je suis quelqu'un de gentil au fond, mais je t'emmerde quand même !

Et pour te montrer que je t'emmerde, cher terroriste, je vais faire... rien du tout !

Je vais continuer à vivre normalement. Je vais prendre l'avion, le train, le métro quand j'en aurais envie (c'est-à-dire jamais) et besoin (déjà un peu plus souvent). Je vais continuer à acheter les journaux et les livres dont j'aurais envie. Je vais continuer à me bourrer la gueule au bar, parce que j'aime bien ça. Je vais continuer à faire tout ce que je faisais avant parce que tu rêves d'avoir une influence sur la vie des autres, et pour rien au monde je ne te ferais ce plaisir

Avec l'expression de mon mépris le plus distingué, cher terroriste, je te crache à la gueule. »



BULLETIN DÉCEMBRE 1961

(texte qui aurait pu être écrit en 2015)

« et puisque je viens de parler du « PLATEAU », nous recevons assez fréquemment des griefs.

Je veux bien en accepter certains, mais, en contrepartie, vous en faire également.

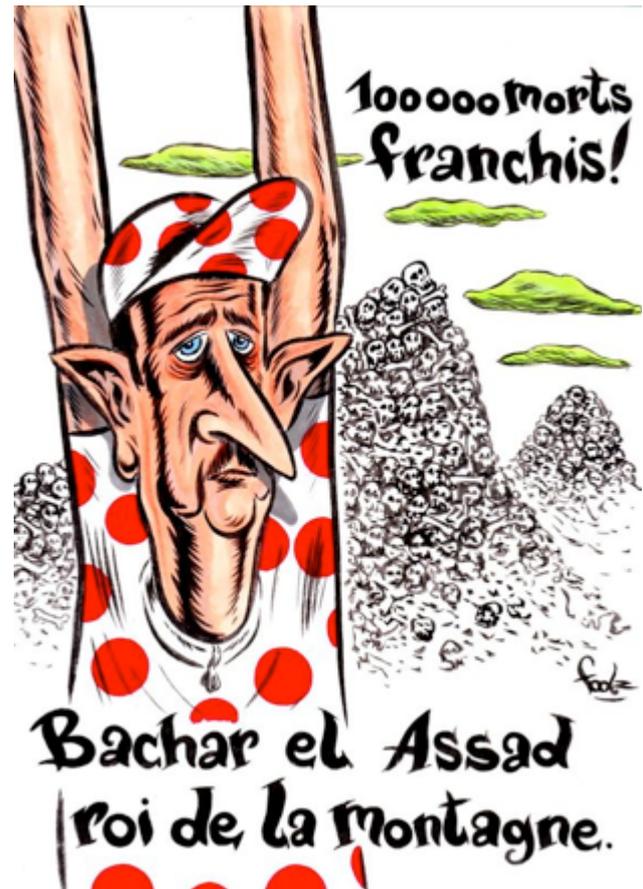
Nous recevons très peu d'articles de fond, très peu de comptes rendus d'activités dominicales, et, presque toujours, des mêmes signataires.

Nous ne pouvons inventer ce que nous ne recevons pas, ou ajouter un intérêt à ce qui n'en a pas.

Il y a donc des « impatiences » à calmer.

Et c'est vous-mêmes qui devrez y remédier en nous adressant des écrits, très simples, qui relateront l'activité que nous déployons sur la route, et que ne reflète pas nos publications. J'ajouterai une condition ; dans des circonstances présentes qui nous autorise chaque parution, il serait souhaitable de posséder d'avance, quelques narrations qui nous permettrait de préparer le plus gros travail, et d'éviter tout retard important ». Geneviève ROUY et Jean GUILLOUX

Le Perreux sur Marne, Janvier 1961



QUELLES SONT LES INFRACTIONS SUSCEPTIBLES D'ETRE SANCTIONNEES EN VELO ?

Les mauvais comportements qui seront verbalisés se regroupent en trois catégories différentes établies par le Code de la route (source : [Le Parisien](#))

Infractions de 1^{re} classe (11 €)

-Défaut d'éclairage et de freins

Infractions de 2^e classe (22 à 35 €)

-Stationnement gênant

Téléphoner à vélo

Se faire remorquer par une voiture ou un vélo

Charger un passager

Rouler à plus de deux de front

Non-utilisation des pistes cyclables

-Tourner sans avertir avec son bras

Vitesse excessive

Infractions de 4^e classe (90 à 135 €, mais dans le cadre d'une amende adaptée, le contrevenant paierait la moitié)

-Non-respect de l'arrêt au feu rouge et au stop

Rouler en sens interdit

Remonter les files par la droite

Utiliser son vélo sous l'emprise de l'alcool

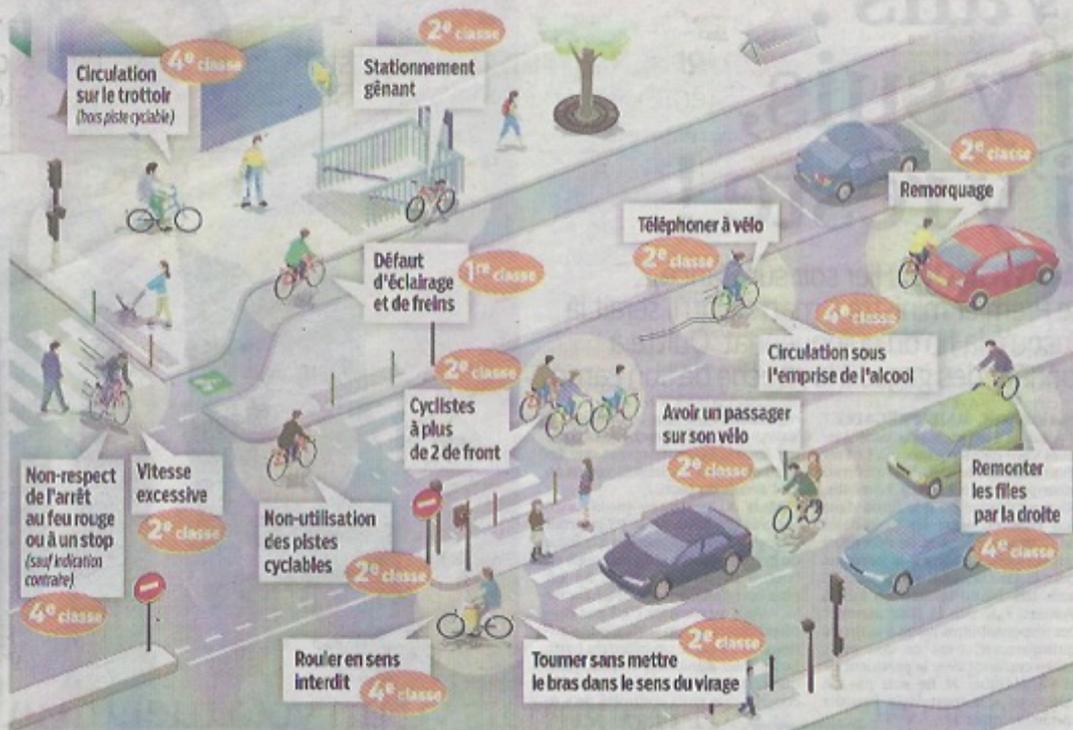
-Circler sur le trottoir



Les tarifs selon les infractions

Une infraction au Code de la route commise avec un vélo n'entraîne pas de retrait de point sur le permis. Toutefois, les forces de l'ordre peuvent verbaliser un cycliste à hauteur de 11 € pour une infraction de 1^{re} classe et jusqu'à 135 € pour une infraction de 4^e classe. A Strasbourg, les amendes de 4^e classe sont moitié moins chères.

1^{re} classe	Contravention de 1 ^{re} classe : 11 €
2^e classe	Contravention de 2 ^e classe : de 22 € à 35 €
4^e classe	Contravention de 4 ^e classe : de 90 € à 135 €
Ces amendes sont majorées si elles ne sont pas payées dans un délai de 45 jours.	





nouvelle
LA FRANCE DES BEAUFES
Cabu



CHARLIE HEBDO
Éditions LES ÉCHAPPÉS