

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 2015

Numéro 52



Chères et chers amis cyclos,

Je prends la plume de notre Président pour l'édito du N° 52 de notre bulletin.

Un jour ou l'autre fallait bien que j'y passe !!!

Huit ans d'ACBE et pas le moindre article (vous pouvez chercher, je m'en rappellerais).

J'aurais préféré vous écrire l'édito du mois de Juin, la chaleur et le soleil m'inspirent plus ... quoique pas sûr ...

Durant l'été, les maillots Bleus de l'ACBE ont sillonné les routes de France ... à l'Ouest, au Centre, au Sud ...

Pensez dès à présent à l'Ardéchoise 2016 ... et n'oubliez pas les sorties de fin de saison (Toboggans Meudonnais, Journée du 11 Novembre) et pour les plus téméraires un bon bain de boue lors d'une sortie VTT ...

Nous espérons tous vous retrouver pour l'Assemblée Générale de Décembre et son repas.

Ce bulletin est riche et cela grâce à la participation de nombreux A.C.B.istes. Merci à eux.

Je vous souhaite de belles sorties automnales ... et vous laisse méditer sur cette citation de Sénèque :

« Ce n'est pas parce que les choses nous paraissent difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles nous paraissent difficiles ».

Amicalement,

Sylvain Le Douaron

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 !

Un Cyclo A.C.B.E
sur le P.B.P



OCTOBRE 2015

VENDREDI 2 OCTOBRE

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

SAMEDI 3 OCTOBRE

75-La Nocturne Bellevilloise d'Automne- 2^{ème} édition, la Cipale Vélodrome Jacques Anquetil 47-51 Avenue de Gravelle 75 Paris, de 16H00 à 17H00 pour 110km.

DIMANCHE 4 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, 2241922).

77 – Bonjour de la Marne à l'Ourcq, gymnase du Moulin à Vent, **77400 Thorigny-sur-Marne**. Départs de 7h45 à 9h pour 40, 70 ou 105 km, ou bien rendez-vous de la sortie amicale pour les petits parcours.

94 – Rallye des Châtaignes, Souvenir F. CADIOU. Gymnase Paul Painlevé-avenue Paul Painlevé 94 Villeneuve le Roy. Départs à partir de 7h00 pour 40, 60, 80 et 100 kms, ou bien rendez-vous de la sortie amicale.

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 11 OCTOBRE

ACBE 78A

Sortie amicale. Départ à 8H30.

Le Perreux, Chelles, Vaires, Thorigny, Dampmart, Carnetin, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Iverny Monument Galliéni, **Trilbardou**, Lesches, Chalifert, Chessy, Montévrain, Chanteloup, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (Env. 78 km,370m, 2198777).

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.

58 – Le rallye des Vignobles Cosne-Pouilly-Sancerre. Stade 58 Cosne sur Loire. Départs à partir de 8h00 pour 40,75, et 100 km.

DIMANCHE 18 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, 2258532).

92 – Toboggan Meudonnais Stade Marcel Bec **92190 Meudon-la-Forêt**. Accueil à partir de 8h pour 76 ou 90 km

SAMEDI 24 OCTOBRE

VTT- 94-3^{ème} Brevia Night. Centre sportif Didier Pironi, avenue Descarte 94 Limeil-Brévanne. Départ à partir de 19h00 pour 25km.

DIMANCHE 25 OCTOBRE **ATTENTION AU CHANGEMENT D'HEURE** (A 3 heures du matin il sera 2 heures

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, 2241889).



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

NOVEMBRE 2015

DIMANCHE 1 NOVEMBRE

ACBE 83A

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, 402m, 2258599**).

VENDREDI 6 NOVEMBRE

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

DIMANCHE 8 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, 2198746**)

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

RDV à 8h30 quai d'Argonne,

MERCREDI 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

Sortie amicale. Départ à 8H30

Le Perreux, Champs-sur-Marne, Croissy-Beaubourg, Rentilly, Guermantes, Jossigny, Bailly-Romainvilliers, A gauche après la jardinerie, Coutevroult, A droite à l'entrée de Saint-Germain-sur-Morin - D8, Villiers-sur-Morin, Mur de Voulangis, A gauche descente D235, A droite entrée Crécy-la-Chapelle - D20, **Tigeaux**, Villeneuve-le-Comte, Villeneuve-Saint-Denis, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (**Env. 84 km, dénivelé 488 M, 4829280**)

DIMANCHE 15 NOVEMBRE

ACBE 73A

Sortie amicale. Départ à 8H30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Ivorny, 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, 2234731**)

VTT - 91 - Sortie VTT. La Millacoise, 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 2015 avant le 16 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**

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 22 NOVEMBRE

ACBE 72A

Sortie amicale. Départ à 8h30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Ferrières, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, Villé, **Tournan**, Favières, La Sablonnière, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (Env. 72 km, dénivelé 258 m, 2234715)

DIMANCHE 29 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, 2241922).

77 - Sortie VTT. Rando de l'espoir, gymnase J. Auriol, 77340 **Pontault-Combault** pour 20 ou 40 km
RDV 7h30 quai d'Argonne



Préparer votre vélo
pour affronter l'hiver.

DÉCEMBRE 2015

VENDREDI 4 DÉCEMBRE

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

SAMEDI 5 DECEMBRE

ACBE 75B

Sortie Amicale. Départ à 8h30

Le Perreux, Noisy le Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy en Brie, Ozoir la Ferrière, Gretz Armainvilliers, Presles, Liverdy, Chartres, Villé, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (Env 75km, 233m, 2241858)

DIMANCHE 6 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 13 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, 2234639).

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 20 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, 2234482).

94 - Sortie VTT. Sortie à Vincennes.

RDV : 9h00 à l'obélisque

VENDREDI 25 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, 2234487)



DIMANCHE 27 DECEMBRE

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, 2234700)

JANVIER 2016



VENDREDI 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 3 JANVIER

ACBE 67A

Sortie amicale. Départ à 9h

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Chevry-Cossigny, Gretz-Armainvilliers, Tournan, Favières, La Sablonnière, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (Env. 67 km, 216m, 2234506).

VENDREDI 8 JANVIER

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

DIMANCHE 10 JANVIER

ACBE 75A

Sortie amicale. Départ

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Ferrières, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, Neufmoutiers, Villeneuve-le-Comte, Bailly-Romainvilliers, Serris, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (Env. 78 km, dénivelé 233 m, 2241836)

DIMANCHE 17 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, 2198690).

DIMANCHE 24 JANVIER

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

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



DIMANCHE 31 JANVIER

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, 2241889).

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 2 octobre : réunion Club

Vendredi 6 novembre : réunion Club

Lundi 16 novembre : retour des kilométrages

Vendredi 4 décembre : réunion Club

Dimanche 6 décembre : Assemblée Générale

Vendredi 8 janvier : réunion Club

Dimanche 24 janvier : sortie dans Paris

SORTIES AMICALES

Date	Heure du départ	N° du parcours	Référence Openrunner	Dénivelé (mètres)
Dimanche 4 octobre	8h30	80A	2241922	323
Dimanche 11 octobre	8h30	78A	2198777	370
Dimanche 18 octobre	8h30	88B	2258532	333
Dimanche 25 octobre	8h30	77A	2241889	309
Dimanche 1er novembre	8h30	83A	2258599	402
Dimanche 8 novembre	8h30	77B	2198746	330
Mercredi 11 novembre	8h30	84B	4829280	488
Dimanche 15 novembre	8h30	73A	2234731	411
Dimanche 22 novembre	8h30	72A	2234715	258
Dimanche 29 novembre	8h30	80A	2241922	323
Samedi 5 décembre	9h00	75B	2241858	233
Dimanche 13 décembre	9h00	70B	2234639	240
Dimanche 20 décembre	9h00	65A	2234482	138
Vendredi 25 décembre	9h00	65C	2234487	378
Dimanche 27 décembre	9h00	71A	2234700	226
Vendredi 1 ^{er} janvier	9h00	53C		
Dimanche 3 janvier	9h00	67A	2234506	216
Dimanche 10 janvier	9h00	75A	2241836	233
Dimanche 17 janvier	9h00	73B	2198690	471
Dimanche 24 janvier		SORTIE PARIS		
Dimanche 31 janvier	9h00	77A	2241889	309



Un ACBiste pour illustrer la maxime « Mouiller le maillot » Mais avec un maillot pour une noble cause ! Qui le reconnaîtra ?

LE DICO DU CYCLISTE

« Montrer le maillot »

La publicité que vous faites auprès des proches ou des sponsors, en vous mettant en valeur de manière visuelle, sert de moteur psychologique qui fait pédaler. Votre tenue bariolée, reconnaissable, doit donc parfois se détacher de celle des autres.



« J'ai été obligé d'équiper mon nouveau vélo, mon médecin m'ayant demandé de boire beaucoup ! »
Hervé AM

Le 600 de Noisiel par Vincent

Le 600 de Noisiel est le dernier volet de mon parcours de qualification pour PBP, après le 200 de Longjumeau, les 300 et 400 de Noisiel.

Comme à mon habitude, je me rends au départ à vélo, soit 22km depuis le 12^{ème} arrondissement de Paris. Il est 3h40, toute la petite famille dort profondément, et moi je prends la route sous une petite pluie fine qui humidifie l'atmosphère et surtout la chaussée. Je roule prudemment. Je traverse en silence le Bois de Vincennes. Le décalage : le cyclo que je suis et la population nocturne hétéroclite du Bois est total.

Arrivée à Noisiel à 4h30. Les formalités habituelles : carton de contrôle, petit café pour se réchauffer, attendre les copains. David arrive, encore ou déjà endormi. Puis Frédéric, fidèle au poste. Enfin les trois mousquetaires, qui sont, comme chacun sait, quatre : Lionel, Sylvain, Jean-Pierre et, surprise, Ludo. Le 300 avait été dur pour moi dans le vent et la pluie. Le 400, de nuit, était passé comme une fleur. Pour avoir déjà fait un 600, je sais que ce sera forcément dur. Mais pour désormais bien connaître l'équipe, je sais aussi qu'on devrait passer de bons moments.

5h20 : c'est parti avec la troisième vague. Le jour se lève, grisonnant. Le début du parcours est le même que le 200. Le vent est avec nous, les côtes se passent au train, tout va bien. Sans même nous en apercevoir, nous voici en Picardie, nous longeons la Marne, nous traversons les vignobles. Et déjà le premier contrôle au km 90. Il est 8h40. Dilemme de l'ACBEiste moyen à un contrôle: qu'est-ce qu'on mange ? Nous décidons de ne pas traîner et repartons après 20mn, ce qui est très rapide par rapport à nos (mauvaises) habitudes du 400.



Le parcours continue plein Est, le long de la Marne. Le relief est plus accentué, les petites côtes s'enchaînent. Arrivés à un carrefour, faut-il prendre à gauche ou à droite ? Le GPS de Jean-Pierre est aux fraises (comme d'habitude diront les mauvaises langues). « Vincent, sors ta carte ! ». Malheur : j'ai pris 5 cartes, mais aucune ne couvre ce petit bout du parcours. J'en suis quitte pour me faire chambrer, mais je prendrai ma revanche plus tard. Finalement le GPS retrouve ses petits. Arrivée au deuxième contrôle, km 160, à Bouzy, il est 11h25. Re-dilemme. Là non plus on ne traîne pas trop.

A partir de là, nous allons plein Sud vers Troyes. Le changement de direction signifie : vent de face. Heureusement, le groupe collabore. Nous rejoignons trois cyclo (dont une cyclote) du CS Pantin qui se joignent à nos efforts. Les relais s'enchaînent, personne de renâcle, tout le monde le nez dans le guidon. De toutes les façons, le paysage est assez moche : des champs de blés, des éoliennes et des tas de poteaux électriques à perte de vue. Traversée de l'Aube, puis de la Seine, et nous voilà bientôt à Troyes. Le troisième contrôle est de l'autre côté de la ville. C'est le km 260, il est 16h05. Nous décidons de manger un morceau. Le restaurant possède une terrasse agréable. Ludo sort sa crème anti-frottement : les blagues du meilleur goût fusent... mais le bulletin étant susceptible de tomber entre les mains d'un jeune public, je les passe.

Nous apprenons que Joël a bâché et pris le train en gare de Reims, ce qui nous attriste.

Nous convenons du plan pour la suite : pause repas et sommeil (durée prévue : 1h) à Montbard au km 360 où nous prévoyons d'arriver vers 21h30, puis on trace jusqu'à Noisiel. Chose surprenante : c'est exactement ce que nous avons fait !

Départ de Troyes, direction Chaource. Nous traversons une belle forêt, qui nous coupe du vent, puis après Chaource un très beau paysage vallonné. La fatigue est là, mais le groupe roule bien.

Arrivée à Montbard vers 21h15. Pause repas dans un Kebab. Dans le groupe il y a deux écoles de diététique qui s'opposent : les fans du Kebab, et les adeptes du panini. J'appartiens à la deuxième catégorie. J'en prends d'ailleurs deux : un à l'Epoisses, l'autre steak-chèvre ! Ils vont m'accompagner longtemps durant la nuit.



Après ce repas de sportifs, nous allons au contrôle, il est 22h15. Changement de tenue. Le club local a mis à disposition des matelas (genre tapis de sport) dans un petit gymnase. Nous convenons de repartir à 23h. Chacun s'allonge. Pour ma part, j'arrive à dormir. Le réveil est un peu dur : il fait froid, la fatigue est là, une nuit de vélo nous attend... vite un café. Chacun enfle plusieurs couches de vêtement. Nous enfourchons les vélos à 23h20. Direction Joigny, 100km plus loin.

Nous longeons un canal puis virage à gauche et une longue côte s'offre à nous. Dans la nuit, on ne voit pas le relief, mais les jambes le sentent bien. Nous traversons Chablis de nuit sans trop nous perdre

(en tout cas pas autant qu'à Gien sur le 400). La carte papier est utile. Les kilomètres défilent. Jean-Pierre et moi-même commençons à lâcher du terrain dans les montées. Arrivée à Joigny, il est 3h55, c'est le km 460. Au contrôle, le bar des pêcheurs, nous avons nos habitudes depuis le 400. Je commande ma petite soupe, d'autres sont au Coca. A ce stade, la notion de repas c'est un peu n'importe quoi.

Nous repartons avec un groupe dont le leader, sûr de lui, semble maîtriser les lieux. Un asiatique est avec eux, il trimalle une sono sur son porte-bagage avec de la musique de supermarché, ça gâte un peu le plaisir de rouler dans le calme du petit matin. Ca ne manque pas, ils nous emmènent sur une fausse route. Nous décidons de passer devant, nous accélérons, ils ne nous verront qu'au contrôle suivant, à Moret/Loing, au moment où nous nous repartirons. Le GPS de Jean-Pierre n'a plus de batterie, nous utilisons les cartes deux ou trois fois, mais c'est moins *piégeux* que sur le 400.

Finalement, nous voyons le panneau : « Seine et Marne ». Lionel nous rappelle fort à propos que la Seine et Marne est le plus grand département de France. Manifestement, Lionel est meilleur en géographie qu'en psychologie sportive! Nous arrivons à Moret, km 520, à 7h50. Pause rapide : Perrier menthe pour moi, café/croissant pour d'autres. Nous sommes en mode : « qu'est-ce que mon estomac va bien pouvoir supporter après plus de 24h de vélo ? ».

En route pour la dernière étape. C'est dur, la montée de Pampfou éparpille le groupe : Ludo, Sylvain, Lionel devant, David et Frédéric au milieu, Jean-Pierre et moi fermons la marche 500m plus loin. Nous finissons par nous regrouper et traçons notre chemin tant bien que mal sur les routes de la Brie. David nous met en tête qu'on peut finir en moins de 30h. Alors nous serrons les dents, dans la roue des trois locomotives. Nous croisons de groupes de cyclo qui font leur sortie du dimanche matin. Et tout à coup, nous distinguons le bleu caractéristique de maillots de l'ACBE. Nous nous saluons chaleureusement. Ca commence à sentir bon la maison.

Après Villeneuve Le Comte, surgit dans notre dos le groupe de l'ACBE qui a fait demi-tour et nous accompagne pour les derniers kilomètres. Croyez-moi, cette attention nous fait très chaud au cœur. Grâce à cela, ces dernières minutes deviennent un pur bonheur. Et dire que je ne participe jamais aux sorties amicales, je me sens redevable. Je me promets de rédiger un article pour le bulletin afin de partager ce bon moment.

Arrivée à Noisiel en 29h50mn. Lionel, qui rêvait de faire un 600 en moins de 30h, décide de nous faire la bise : vu sa tête l'arrivée, je confesse que ce n'est pas le moment le plus agréable du 600, mais que voulez-vous, on lui devait bien ce sacrifice.

Prochain objectif : PBP au mois d'août. A l'heure où vous lirez ces lignes, ce sera déjà derrière nous. Quoiqu'il arrive, la préparation aura déjà été une aventure et une bonne expérience.

Epilogue : je rentre à la maison à vélo : vent de face, avec la pluie, qui nous avez épargnés jusque-là. Cela aura fait 651km dans le week-end. Ma petite famille est très heureuse : je suis de retour à 12h30, pile pour l'heure du brunch dominical.

Vincent.

RANDONNEE DE CHELLES LE 13 SEPTEMBRE

Nous étions 16 participants pour ce rallye pris en charge par le club, sur 104 participants au total. Nous remportons 2 coupes : club le plus nombreux et club ayant le plus de féminine ... avec comme unique licenciée Marie-Anne !



VOTRE FUTUR VELO ?

Philippe Sauvage nous envoie cet article très étonnant. Sur le Paris-Brest-Paris, nous avons vu un vélo en Bambou. Qui essaiera le premier vélo de course en bois ... à défaut de l'acquérir ?

la Croix
lundi 31 août 2015

Économie & entreprises

15

L'OBJET Passionné de cyclisme depuis sa jeunesse, Till Breitfuss, ancien compagnon charpentier, a conçu un vélo en bois haut de gamme avec l'aide de sa compagne, la designer Paule Guérin

Le vélo taillé dans le bois

TOURS (Indre-et-Loire)
De notre correspondant

Le couple Till Breitfuss et Paule Guérin, 43 et 34 ans, partage depuis 2010 le même bureau dans le cadre bucolique de Savonnières, près de Tours (Indre-et-Loire). Ensemble, ils ont créé la marque Keim - spécialisée dans la fabrication de meubles en bois - pour vendre des vélos de piste en frêne blanc, sortis de leur atelier de prototypage.

Baptisée Arvak, du nom d'un cheval de la mythologie nordique, cette bicyclette légère et élégante n'est pas destinée à une production en série : « Nous visons des amateurs de vélo, esthètes ou collectionneurs, plutôt urbains. J'avais envie de concevoir un modèle qui procure du plaisir. Contrairement aux vélos de compétition en acier, en carbone ou en titane, il est très confortable. Le bois amortit les vibrations. »

L'utilisation de composants haut de gamme explique son prix de vente élevé : entre 8 000 et 12 000 € pièce.

Till Breitfuss n'en est pas à son coup d'essai. Il y a dix ans, cet homme originaire de Brême, en Allemagne, avait déjà réalisé un premier prototype. Plus tard, en compagnie de l'artiste Charles Bou-

Inois, il a signé le vélo en bois sculpté, appelé Alérion, qui fut notamment présenté lors la 3^e édition du Salon du vélo urbain SPIN de Londres.

Simple d'aspect, ce vélo à pignon fixe, sans vitesses, est néanmoins un petit bijou de technologie, aux finitions impeccables. L'utilisation de composants haut de gamme, comme un groupe de dérailleurs coûtant 3 600 €, explique son prix de vente élevé : entre 8 000 et 12 000 € pièce. « Il y a un marché de niche, notamment à l'export, pour ces vélos de course artisanaux, faits main », assure Paule Guérin. Ces modèles seraient inusables : « On nous pose souvent la question de sa durée de vie. Notre réponse : ad vitam aeternam », promettent-ils.

Sélectionné à la Biennale du design de Saint-Étienne en 2014 et exposé au Musée des arts et métiers de Paris, le premier prototype, vendu à une dizaine d'exemplaires, a fait l'objet d'une aide de Bpifrance pour financer les tests de résistance en laboratoire. Une boutique à Londres et une autre à Paris devaient distribuer la deuxième mouture de ce vélo pesant entre 7 et 9 kg. Sa réussite sur le marché doit conforter les finances de l'entreprise, qui emploie également un apprenti. Mais Till Breitfuss a d'autres cartes en main. L'ancien compagnon travaille aussi avec de prestigieuses marques et institutions (Dior, Chanel, le théâtre de Chaillot, le Musée du Quai-Branly) pour des commandes de mobilier à tirage tout aussi limité.

XAVIER RENARD



Le prototype de ce vélo en bois pesant près de 9 kg a été vendu à une dizaine d'exemplaires.

CYCLO-TECHNIE



« Rien de plus solide que des rayons ligaturés ... !!! »



Photo prise à la limite du Perreux et de Neuilly-Plaisance

Michel Grousset

Des nouvelles de Los Angeles de Damien Cartron !



Suite à une conversation avec Damien par mail au sujet du Paris Brest Paris (Damien a suivi les acébéistes sur internet), je lui ai demandé de nous faire part de sa vie de cycliste à Los Angeles.

« Je suis toujours à Los Angeles encore pour deux ans exactement (je dois rentrer en août 2017). Je vais très bien. Même si au début, j'ai pris pas mal de kilos superflus (et contreproductifs pour le vélo), j'ai fini par me ressaisir et je fais quasiment mon poids de forme (mais je n'ai jamais dû faire autant attention pour avoir un poids convenable, toute la nourriture est sucrée et servie dans des proportions hallucinantes).

LA est, contrairement à toutes attentes (en tous les cas de ma part ; je n'y avais jamais mis les pieds avant) une super ville pour le vélo du dimanche (moins pour aller bosser en vélo, mais j'ai de la chance mon trajet domicile travail est pas mal). En fait, en 30' de chez moi, je suis au bord de l'océan, et après 40', je suis sur les Canyons de Malibu. Ce qu'ils appellent Canyon est en fait un sommet et sa vallée (c'est l'ensemble si je comprends bien), et donc après une petite heure d'effort supplémentaire, je me retrouve à 700m d'altitude avec vue (souvent à 360°) où je vois notamment l'océan Pacifique. Dans les montées, il n'y a quasiment aucune

voiture car il y a très peu d'habitation (c'est également un aspect très surprenant, dès que l'on sort de LA, et j'ai la chance d'habiter à une de ses extrémités (au Nord-Ouest), il n'y a quasiment plus d'habitation et on retrouve des paysages méditerranéens qui me font parfois penser à la Corse. En revanche, lors des 40 premières minutes pour arriver au pied des Canyons, je peux profiter à plein de cette ville dédiée à la voiture ! la route le long de l'Océan est une deux fois deux voies avec, souvent, un bas-côté pour les vélos, mais pas de piste cyclable officielle (juste des panneaux « share the road » avec des vélos dessinés dessus).

Je fais donc d'énormes progrès pour les montées car il y a de nombreux passages jusqu'à 18%, et je fais au minimum des montées à 6-10% sur plusieurs kilomètres pour arriver en haut des canyons. J'ai l'objectif (moins ambitieux que le PBP) de réaliser un challenge en mars (l'équivalent d'un brevet montagnard) où il faut faire 200km et 4500m de dénivelé dans les canyons de Malibu. L'an dernier je n'ai pas osé m'inscrire car j'étais déjà mort après 120km et 2500m de D+. J'espère donc y arriver en mars (mais je suis encore loin du compte avec pour le moment un D+ max à 2700m, mais là il fait vraiment trop chaud pour ne faire que grimper). En effet, contrairement au Perreux, c'est en hiver qu'on s'entraîne le mieux car il ne fait que 25-28°. Entre juillet et septembre (qui est le mois le plus chaud), il faut partir à 7h00 et souvent se limiter à 70km pour revenir avant qu'il ne fasse plus de 35° à l'ombre (sachant qu'il n'y a pas d'ombre dans les Canyons). Je suis rentré plusieurs fois à 39°, et j'avoue que je n'étais pas très frais ; ce week-end j'ai dû, malgré la sécheresse, me vider un de mes bidons d'eau sur la tête pour avoir une chance de rentrer chez moi sur mon vélo !

Et enfin, je n'ai pas réussi à me retrouver un club sympa (soit c'est très sympa, mais ils sortent de 7 à 15h00 en s'arrêtant déjeuner, bref, t'as pas intérêt à avoir une famille, soit c'est cyclosporitif, et ils font la même sortie « torchée » en 2h30 tous les dimanches pour te permettre de mesurer tes progrès !).

Heureusement, dans mes pérégrinations dans les canyons, je me suis fait un copain qui habite à côté de chez moi, qui est du même niveau que moi (sauf pour les descentes qu'il dévale comme un fou), qui a toujours habité LA et donc qui me fait découvrir la région en vélo (y compris en commençant par une heure de voiture pour aller à l'opposé de chez nous où on peut monter à près de 2500m d'altitude après avoir traversé une sublime forêt) ; c'est vraiment super.

Je ne sais pas si je serai tenté par le PBP en 2019 à mon retour, mais je reviendrai à l'ACBE c'est sûr !

à bientôt,

Damien Cartron

Dialogue avec ma fille

« C'est bientôt ton séjour vélo? C'est où ?

- dans la Drôme, à Rémuzat.
- Rémuzat ? Rémusat, c'est une chanson de Barbara.
- Ah bon ? »

.....

« Alors, comment s'est passé ton séjour vélo ?

- très bien, la Drôme est belle, nous étions au Village club "Les Lavandes", très accueillant, principale activité de Rémuzat.
- il y avait aussi le Bar Restaurant du Midi où nous pouvions apprécier une très bonne bière locale artisanale.
- et puis une petite supérette qui abrite un distributeur de billets.
- ah oui aussi, Rémuzat a été visitée par la course du Critérium du Dauphiné,
- et pis c'est tout, aucune référence à Barbara, ni à sa chanson Rémusat »

« Rémuzat, la ville c'est avec un S ou un Z ?

- un Z,
- la chanson c'est un S »

Vite Wikipédia, Charles de Rémusat était Chambellan de Napoléon, il a donné son nom à la rue où habitait Barbara à Paris, rien à voir avec mon séjour.

Rémuzat, c'était bien, petit village des Baronnies provençales, surplombé par les falaises du Rocher du Caire, entouré de tilleuls, de lavandes et d'oliviers.

Et point d'orgue pour un cycliste, le mont Ventoux, à quelques kilomètres.

Nous l'avons considéré au loin, lors de nos différentes sorties, il se montrait, il se cachait, il nous narguait. Nous le maîtriserons tous, le dernier jour de notre séjour.

Gérard D.



Pause dans l'Euro Vélo 6, cette année ! Nous avons choisi d'allier l'agréable à l'agréable en composant un parcours cyclo ambitieux nous permettant de visiter des proches en parcourant des paysages magnifiques.

On ne change pas une équipe qui gagne : le tandem Follis (22 kg), bagages et ravito (18 kg), Marie-Anne (n.c.) et moi (70 kg), et la confiance acquise lors de nos expériences précédentes.

On part de La Roche Blanche - Puy-de-Dôme (63) - 15 km au sud de Clermont-Ferrand - Chez la maman de Marie-Anne – Alt env. 400m

Etape 1

Destination : Vérines - Loire (42) - à quelques km de Noirétable - Chez une sœur de Marie-Anne – Alt env 800m

Distance = 93 km – Dénivelé = 1680 m

Le parcours franchit l'Allier (« rivière à saumons »), traverse le nord des monts du Livradois pour redescendre dans la vallée de la Dore (« rivière à saumons ») à Courpière. Puis, il attaque les Monts du Forez jusqu'aux environs de Noirétable.

Temps chaud. Pas de souci de chargement. On prend le rythme modeste des voyageurs chargés et qui doivent durer ...

Escale-bonus d'une journée supplémentaire à Vérines pour profiter de nos hôtes.

Au départ



Livradois



Etape 2

Destination : Saint-Etienne – Loire (42) – Chez notre amie Isabelle – Alt env 500m

Distance = 120 km – Dénivelé = 1260 m

On attaque sec par le Col de la Loge (1253m - splendide paysage boisé). Puis le parcours descend quasi continument sur environ 25 km jusqu'à Boën. C'est ensuite la plaine, aux abords de la Loire (altitude d'environ 350 m, la plus basse de notre périple), avec de nombreux étangs, jusqu'à Saint-Just-Saint Rambert. C'est nettement moins beau que les reliefs du matin, et encore très chaud. On pimentera la fin de parcours par un détour montant jusqu'à Chambles (village perché qui offre un point de vue magnifique sur la Loire), puis un retour sur nos pas descendant jusqu'au barrage de Grangent dont nous nous extirperons à la force du jarret en faisant l'admiration des touristes. Rude fin de journée casse-pattes (qu'on devrait imposer à tous les cancre qui pensent que la Loire arrose Saint-Etienne !). Récompense d'un accueil chaleureux pour le diner. Merci à Isabelle qui nous a préparé avec efficacité un repas délicieux. Et on se couche tôt ...



En forêt – Forez



Col de la Loge



Chambles

Etape 3

Destination : Neyzac - Haute-Loire (43) – 20 km à l'est du Puy-en-Velay – Chez notre amie Claire – Alt env 900m, en contrebas du massif du Meygal.

Distance = 78 km – Dénivelé = 1510 m

Quelques kilomètres en sortant de Saint-Etienne et, vlan, longue montée vers le plateau du Pilat (alt de l'ordre de 900m). On profite de la relative fraîcheur du matin ! Patient parcours très vallonné ensuite, sous la chaleur croissante. Pique-nique tôt pour soutenir le moral. Puis patience, constance et persévérance, ... On n'a qu'une idée approximative du relief qui nous attend et certaines montées sont éprouvantes.

Récompense d'un autre accueil chaleureux dans une belle maison. On boit beaucoup (de l'eau, du sirop, ...), on se régale de côtelettes d'agneau locales accompagnées de pommes de terre et de haricots du jardin !



Notre étape

Etape 4

Destination : Le Lac d'Issarlès – Ardèche (07) – Petit hôtel tout proche du Lac – Alt 1000m

Distance = 60 km – Dénivelé = 1120 m

La pluie commence dès notre départ. On grimpe d'abord jusqu'à 1200 m : Ca tombe de plus en plus fort. Les Goretex© sont efficaces mais les pieds sont trempés. On monte pour l'instant, mais je suis un peu préoccupé par notre capacité de freinage dans les descentes si ce temps persiste ...

Le Lac de Saint-Front est passé dans la grisaille. On monte vers Les Estables, le Mézenc et le Gerbier (Source de la Loire). Je suis content de partager avec Marie-Anne ces paysages et ces routes de l'Ardéchoise. La pluie cesse et le temps se lève. Le vent est même favorable. Aux Estables, chocolat, tarte aux myrtilles et tarte à la rhubarbe. Le chien du café a l'habitude de se coucher sur les pieds des clients, mais ça ne sera pas suffisant pour sécher !

Paysages superbes en contournant le Mézenc et en approchant le Gerbier de Jonc. On y mangera au soleil ! Puis on descendra du Gerbier en sens inverse de l'Ardéchoise, par Sainte-Eulalie et Le Béage. Merveilleuse descente (empruntée aussi l'an dernier lors du séjour Lozère) jusqu'aux abords du Lac d'Issarlès. Ca se termine par un long raidillon bien gratiné pour atteindre le bord du Lac et notre hôtel. L'étape était courte : On aura même le courage de faire le tour du lac à pied (4 km).



Chien chauffe-pieds



Mont Gerbier de Jonc



Du Béage vers Issarlès

Etape 5

Destination : Mende – Lozère (48) – Chez ma maman – Alt 730m

Distance = 101 km – Dénivelé = 1210 m

On redescend le raidillon gravi la veille. Encore un peu de belle descente, puis c'est reparti en montée vers Coucouron (1160m). On évite Pradelles et on rejoint Langogne par de belles petites routes. Ceux

qui ont fait le séjour Lozère reconnaîtraient ensuite la route vers La Bastide où la chaleur écrasante nous invite à faire une pause. Ce sera ensuite Chasseradès (à proximité des sources de l'Allier) et Belvezet. Pas beaucoup plus loin, nouvelle halte à Montbel car on est tout près d'un gros « coup de chaud ». On arrive enfin au Col de la Pierre Plantée (1263m). Ce sera ensuite une trentaine de km presque uniquement en descente, même si le vent contraire limitera parfois la griserie de la vitesse ... On atteint enfin Mende où on restera aussi la journée suivante.



Pêcheur – Allier



Col de la Pierre Plantée



Mende

Etape 6

Destination : Langeac - Haute-Loire (43) – Hôtel au centre-ville – Alt 500m

Distance = 107 km – Dénivelé = 1560 m

On refait d'abord à l'envers le trajet de l'étape 5 jusqu'au Col de la Pierre Plantée, et on s'en sort fort bien ! Puis, nous voilà embarqués pour plus de 30 km de légère descente dans la délicieuse vallée du Chapeauroux jusqu'à Laval-Atger : Un pur régal ! Evidemment, ça se paie comptant : Le tronçon suivant sera rude, et bien chaud, via Chambon-le-Château et Saint-Préjet d'Allier. La dernière difficulté du jour sera récompensée par la vue superbe sur Notre-Dame d'Estours. De là, nous ferons une bonne partie des 3 km de descente (plus de 15%) à pied : Nos freins classiques à patins, par cette chaleur et avec le poids à retenir, feraient surchauffer les jantes et éclater les chambres à air (On a déjà expérimenté ...). Plus que 15 km sans grosse difficulté pour rejoindre Langeac, le repas, le repos, et un gros dodo !



Notre-Dame d'Estours

Etape 7

Destination : La Roche Blanche

Distance = 106 km – Dénivelé = 960 m

Ciel tout gris, et pluie annoncée pour cette dernière étape. La route crapahute aux abords de l'Allier : Beaux paysages avec, entre autres, Lavoute-Chilhac et Saint-Ilpize. On passe Brioude, puis on pique-nique au confluent de l'Alagnon et de l'Allier. Il se met à pleuvoir, on part vers Issoire où on arrive sous une forte pluie. On prend un chocolat en espérant l'arrêt du déluge. Ça faiblit mais le ciel est totalement bouché : On repart pour les 30 derniers kilomètres et le temps s'éclaircit finalement.



Lavoute-Chilhac



La Roche Blanche

La boucle est bouclée ! Environ 650 km et 9300 m de dénivelé.
Aucune crevaison ni ennui technique.
On a globalement bien géré nos efforts et notre programme, parfois un peu copieux.
Plein de beaux paysages, et on a beaucoup aimé arriver chez la famille et les amis en vélo.

Vivement le prochain voyage !!!

Une seconde vie pour les chambres à air

A chaque crevaison, le sujet revient : réparer ou ne pas réparer la chambre à air ?
Chacun a sa réponse sur le sujet, je ne répare pas, une seule fois, ...
Je n'apporterai pas de réponse à ce dilemme shakespearien aujourd'hui par contre plutôt que de la jeter j'ai découvert récemment comment leur donner une seconde vie.
Une collègue de ma soeur transforme les chambres en bijoux.

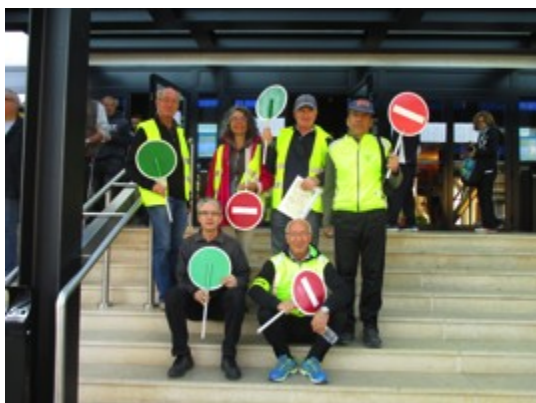
Et voici le résultat :



Plus d'infos sur : <https://www.facebook.com/Les-Bijoux-Fantaisies-dlsa-244056335749938>

Si vous me remettez des chambres, je ferai suivre.

Emmanuel TUTENUIT



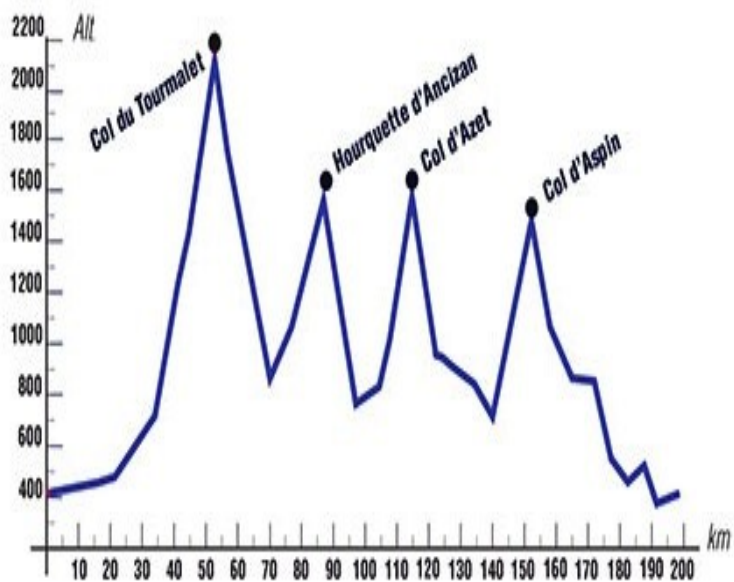
Course de la Rentrée

Comme chaque année, L'A.C.B.E était présente à la signalisation de la course de la rentrée le 6 septembre.

Merci aux « signaleurs ».

Brevet Cyclo Montagnard des Hautes Pyrénées 20 et 21 Juin.

Deux A.C.B.istes ont participé à ce Brevet : Jacques LEGRAND, Guy JAMET.



SEJOUR A REMUZAT





Notre ami Jean CASSE nous a quittés cet été. Pour ceux qui l'ont connu, Jean restera un superbe compagnon de randonnée, toujours d'humeur égale, toujours souriant, discret et toujours présent pour vous aider lors d'un problème mécanique ou d'une crevaison, d'où ces caricatures. Au revoir Jean.



Ballade Normande

Après le 400km à Troyes, mon abandon sur le 600km de Noisiel, puis le séjour à Rémuzat, j'avais décidé de ne pas participer au prochain Paris Brest Paris, car pas en forme (*trop de formes !*), pas assez roulé régulièrement, peur de souffrir. Et puis, j'ai vu que le dernier 600km qualificatif était en Normandie, région que j'apprécie énormément, que je souhaite découvrir encore plus. Alors pourquoi pas tenter cette ballade qui suit le littoral du Cotentin, rejoint le Perche et remonte par les plages du débarquement.

Finalement, je décide quelques jours avant de me lancer Même si je n'ai que peu de kilomètres depuis le séjour ACBE (3 sorties de 75km).

Ce sera un pari et on verra bien !

Le départ est à 6h00 du matin le 11 juillet à Montebourg (commune proche des plages du débarquement à l'est du Cotentin). La météo sera favorable avec du beau temps, pas de pluie mais du vent fort au retour le long des plages.



Superbe accueil du club de St Germain de Tournebut avec une belle collation. Nous sommes 37 au départ de toutes les régions venant chercher le dernier « sésame jaune » ouvrant droit au Paris Brest Paris 2015.

Nous partons en peloton tranquillement et le début du toboggan normand commence. Pas de plat, Est du Cotentin en passant par Barfleur, magnifique port, puis premier contrôle **au phare de Gatteville** où nous attendent les contrôleurs du club. Puis direction Cherbourg, toujours en longeant la côte. Je suis avec un breton de Lorient et un cyclo de Cherbourg. Le lever du jour avant d'arriver dans cette ville, est magnifique, la côte étant splendide.



Notre cherbourgeois nous guide pour la traversée de la ville, nous commente les particularités (Cité de la Mer, Statue de Napoléon ...) et nous voilà au deuxième contrôle à **Port Racine** (tout petit port mais vraiment typique et toujours ces belles couleurs normandes). Il est 9h15 et tout va bien.

Puis, je repars avec un cyclo de Flers. Les côtes se font très dures, très pentues avant d'arriver à une grande route roulante sur la côte ouest du Cotentin. Je roule seul avec le cyclo de Flers en ligne de mire ... il connaît la région.

Nous arrivons à Periers à 13h35. Plusieurs cyclos sont attablés sur les terrasses des cafés. Je rejoins le cyclo de Flers qui est seul. Un sandwich et nous repartons en direction de Vassy. Nous roulons à 3 mais comme ce ne sont que des bosses continues ... pas de vrai peloton !



Vassy : 17h52. Le cyclo de Flers nous indique qu'il va se restaurer chez lui (nous passons à Flers) et qu'il compte dormir à Alençon. Des copains de son club doivent l'accompagner. Je repars seul et décide de prendre un vrai repas à Flers. Dur de trouver une pizzeria mais après avoir sillonné la ville, je trouve enfin. En repartant, je croise un accompagnateur des 2 seules féminines sur le parcours qui sont en train de se restaurer. Direction Alençon. J'y arrive à 23h35 (après une petite erreur de parcours à la nuit tombante) et j'ai beaucoup de mal à trouver le point de contrôle. Et là très belle surprise : c'est le club d'Alençon qui tient le contrôle et c'est superbe. Sur une place, il y a soupe, boisson, riz, salade, dessert, fruits ... et un accueil très convivial.

Comme je ne souhaite pas trop rouler de nuit, je décide de trouver un hôtel et de dormir jusqu'à 4h00 du matin (cela ne me fera que 2 heures de nuit).

Je repars seul dans la nuit fraîche et après 1 heure de pédalage, je vois au loin, devant moi 2 petits points rouges. J'accélère pour les rejoindre. Ce sont 2 copains du même club qui roulent très réguliers. Nous arrivons ensemble à L'Aigle à 6h30. Nous pointons dans un café (avec les croissants qui font du bien) et nous repartons. Ils m'indiquent que les bosses vont devenir encore plus dures ... et moi je pense aux derniers 80km qu'il ne faut pas faire tout seul avec le vent annoncé. Le soleil nous a quitté.



Et là, je les laisse partir car je dois m'économiser et dans les bosses ils sont légèrement plus forts. Effectivement c'est très dur, les bosses longues et dès que nous sommes sur le plateau, le vent de face ralentit la cadence.

J'arrive à Thury-Harcourt à 12h10. Je vois des cyclos avec lesquels j'ai roulé en train de manger au bord de la route. Je me dis que si je prends de l'avance, ils me rattraperont peut-être pour terminer ensemble face au vent.

Et c'est reparti. Que de bosses et la bosse de Caumont l'Eventé est terrible ! Toujours pas rattrapé et je m'arrête à **Balleroy (magnifique château)** dans la seule boulangerie ouverte. Voilà les derniers 80km moins difficile au niveau dénivelé, mais nous longeons les plages du débarquement et le vent va faire mal. Pas de souci au niveau temps et le moral est là. Belle randonnée, paysages magnifiques, très belle ambiance cela donne des jambes.



Finalement arrivent 2 cyclos de Nantes. Nous repartons ensemble. Ils sont très forts et je m'accroche. En discutant, l'un à 8 PBP à son actif, tous en moins de 60 heures et son collègue 3 je crois, mais lui, des jambes de feu !

Nous nous arrêtons à Isigny sur Mer boire une bière puis direction Sainte Marie du Mont, où nous pointons dans un magasin qui vend uniquement des moules.

Le train est très soutenu malgré le vent (ils ont dormi 8 heures à Alençon). Le plus costaud fait toutes les pancartes des villages que nous traversons et nous, derrière, nous revenons au train sur lui.

Il est 19h41 lorsque nous arrivons avec là aussi un très bel accueil.

Un 600km en 37h41 (malgré 4h à dormir), 6 200m de dénivelé, 31 à l'arrivée sur 37 partants.



Cela me rassure malgré le mal au cou durant les 100 derniers kilomètres. Il ne reste plus qu'à s'inscrire au prochain Paris Brest Paris.

Pour réussir une telle ballade, j'ai enfourché un vélo spécial !

Joël M.

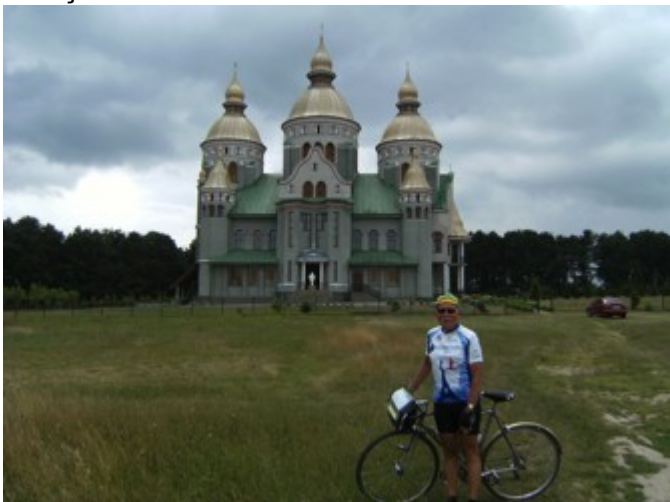


Semaine Européenne de cyclotourisme en Ukraine

Après un parcours de 2 125 Km en voiture et quelques jours passés à Cracovie en Pologne j'arrive à Zhovkva en Ukraine où se déroule la semaine Européenne de cyclotourisme.



Je récupère mon dossier à la permanence où je suis accueilli chaleureusement et m'installe à l'Hôtel. Le lendemain Dimanche matin défilé en ville ensuite cérémonie d'ouverture grandiose avec beaucoup de groupes folkloriques, chanteurs, chanteuses etc. ... puis visite de la ville avec un guide parlant Français .



Pendant toute la semaine nous découvrons de magnifiques églises et chapelles mais malheureusement sur des routes en très mauvais état. Il y a de belles routes principales mais les routes secondaires sont défoncées et plus propices à l'usage du VTT. Les parcours sont bien fléchés et à chaque point de ravitaillement règne une ambiance très sympathique avec la présence des maires des villages qui nous offrent nourriture et boissons accompagnées de danses et chansons.



Le Vendredi nous partons tous ensemble, avec l'encadrement de la police, visiter la ville de L'viv (730.000 habitants) classée au patrimoine culturel mondial de l'UNESCO située à 30 km. (360 vélos sur la route)



Samedi soir, après une cérémonie de clôture aussi grandiose et un très bon repas la semaine s'achève .

Pour ma part, j'ai passé une très bonne semaine Européenne dans ce pays très accueillant, qui, j'espère va retrouver rapidement la paix .

Joël P.



« Le séjour de Rémuzat m'a encore permis de découvrir une belle région. Pour moi , la vitesse d'un vélo est optimale pour ça : On a le temps d'observer et de s'arrêter, tout en couvrant des distances significatives.

Côté programme, j'ai beaucoup apprécié la souplesse d'organisation et l'adaptation des parcours. Compte tenu du relief, on a fait moins de kilomètres que prévu dans le programme initial et c'était très bien pour moi. Le bénéfice d'une semaine de vélo sur son état de forme est toujours étonnant quand le programme est raisonnable !

Evidemment, la première ascension du Ventoux était pour moi un évènement. Avec peu de kilomètres dans les jambes, je n'y ai pas pris un plaisir particulier, mais je suis content de l'avoir fait. Pour la descente, c'était simplement grandiose : Des virages en épingle pour le petit frisson, une portion droite très rapide (où j'ai atteint 75 km/h), et des virages coulés délicieux.

Ambiance conviviale, plaisir d'être ensemble et de se connaître un peu mieux. Par-dessus tout, je voudrais remercier encore les plus costauds du groupe qui ont su se mettre au rythme « randonnée » de tous en roulant souvent sagement avec le groupe, et en attendant à chaque sommet.

A refaire : Venez nombreux ! »

Michel Grousset

Mon 1er Ventoux

C'est avec la boule au ventre que je me dirige vers Malocène, ce jeudi 11 juin. Le Mythe, tant redouté est devant nous. 21 kms à se manger. Heureusement la météo est super, pas de vent non plus. C'est parti, avec Alain à la baguette qui dirige l'échauffement entre Malocène et Bédoin

Km 0, dernières photos, puis c'est parti.

Timide et inquiet je pars très tranquille, avec le groupetto. Les plus costauds sont déjà bien devant. Les 1ers kms, à 4 / 5 % se font gentiment, puis virage à gauche et c'est parti pour 9 kms dans la forêt avec des pentes entre 9 et 12 %. La, c'est dur, très dur, mais curieusement je récupère quelques uns de nos amis dans cette partie. Et j'arrive plutôt frais au Chalet Reynard, petite photo, mon colloc Gérard en profite pour passer. C'est reparti avec une pente à 7 %, c'est presque facile. Le paysage est devenu lunaire ! Je rejoins Gérard et l'accompagne jusqu'à 500 m environ du sommet. Dernier virage, les costauds sont déjà arrivés et m'encouragent. Ça y est, je l'ai fait. Trop content

Patrick Poirier



Premier séjour avec l'ACBE, première semaine à vélo, première ascension du mont Ventoux...

Ca en fait des 1^{ère} fois !

Moi qui ne connaissait que les sorties amicales du dimanche et « les cols de Seine et Marne », comment vous dire, la Drôme, c'est vraiment très beau, les paysages sont merveilleux, mais qu'est-ce que ça monte, ça monte tout le temps !

La première sortie de dimanche avec 2 Cols au programme le col de Rossas et Col de Prémol, suivis le lundi cette fois de 5 cols, je commençais à me demander dans quel état j'allais me trouver jeudi pour attaquer le Ventoux.

J'écoutais avec beaucoup d'attention les expériences des membres du groupe qui avaient déjà gravi le Géant de Provence et j'avoue que j'étais de plus en plus inquiet.

La montée se fera par Bédoin (côté le plus difficile), mais il paraît qu'on ne peut pas dire qu'on a fait le Ventoux si on ne monte pas par Bédoin... **Ah bon ?**



Et voilà nous sommes jeudi il faut y aller, dernières vérifications, les bidons, des barres de céréales...une boule au ventre !

Départ de Malocène jusqu'à Bédoin en guise d'échauffement, nous y voilà petite photo du groupe au kilomètre zéro pour immortaliser le moment et cette fois c'est bien parti.

Les 5 premiers kilomètres tout va bien jusqu'au virage St Estève, après les pourcentages se font sentir, je me rappelle les conseils de Jean-Claude « **mets tout à gauche, ne force pas** », j'appuie sur la manette, ah je suis déjà tout à gauche !

De nombreux cyclistes me doublent mais je reste à mon rythme en gardant un œil sur mon cardio, c'est dur, de plus en plus dur, je rattrape une jeune cycliste hollandaise (très jolie) je décide de rester dans sa roue et de récupérer un peu, après quelques kilomètres je crois qu'elle en a eu assez de me trainer dans sa roue et s'est arrêtée, je continue donc seul mon ascension : ça devient vraiment très difficile, je jette un regard sur la borne qui m'annonce le pourcentage et les kilomètres qui me séparent du sommet, ça n'avance pas vite... j'ai hâte d'être au chalet Reynard, il paraît qu'à partir de là le plus dur est fait
« **bande de menteurs** »

J'aperçois le sommet avec l'observatoire, allez courage, je suis presque au bout, le dernier kilomètre debout sur les pédales, enfin j'y suis, encouragé sur les derniers mètres par de nombreuses personnes.

Yesssss ! J'y suis arrivé ! Une très forte émotion m'envahit, je suis fier de moi, une petite photo devant le panneau du sommet, je savoure ce moment et profite des merveilleux paysages qui s'offrent à moi un spectacle inoubliable.

Petit dicton provençal :

« **N'est pas fou qui monte au Ventoux, est fou qui y retourne** »

Dominique Ferreira



Retour dans l'histoire du club avec le récit d'un des premiers participants A.C.B.istes au Paris Brest Paris, L. Georges DUJARDIN un des 4 fondateurs du club. Nous sommes en 1948.

HISTOIRE D'UN PARIS BREST PARIS (1948)

Passons au détail ; après avoir effectué un 300km A.C.P. pour la qualification, qui fût d'ailleurs bien arrosé de toutes les façons, puis, trois semaines avant le P.B.P., un 300 de Seine et Oise, qui lui, fût magistralement arrosé mais par le ciel uniquement (ceux qui l'ont effectué s'en souviennent) vint le jour du départ.

A 20 heures, après vingt-quatre heures de labeur sans discontinuer, je n'avais pas dîné, mes sacoches n'étaient pas faites et le départ était fixé à 22 heures.

Enfin, nous y voilà : je dis « nous » car c'était avant le départ, et, dans la traversée du Bois de Boulogne, j'ai vu fuir à l'horizon, les derniers feux rouges. Je commençais mon P.B.P. à Trappes, seul dans la nuit, pédalant en me demandant ce que, réellement, j'étais venu faire dans cette galère, au point que si je n'avais laissé mes clefs à la maison, et la crainte de réveiller ma femme, j'y serai bien rentré.

Que de regrets, j'aurai eu ...

Passons sur les coups de pédales, les bosses. Puisque je fermais les contrôles, autant le faire « bien » ; donc dégustations dans les contrôles semblaient bonnes, car n'oublions pas que nous étions en 1948 ; déjeuners chez des particuliers accueillants, visite de châteaux, etc, etc ...

Vers la fin de l'après-midi, alors que j'approchais de Rennes, je récupérais trois cycles, effectuant le P.B.P. également. Parmi eux, l'ami AUSSECACHE, le regretté ROCHE et un gentleman cavalier émérite sans être jockey, vêtu impeccablement de knickers, chaussures de ville, cravate, casquette du meilleur goût.

Arrivés à RENNES, nous dînons et nous reposons dans une écurie bien garnie de paille. Vers deux heures, le matin, mes deux équipiers, (le gentleman ayant disparu de la circulation) me prièrent de bien vouloir les suivre, mais le temps ne me paraissant pas clément, demi-tour dans la paille et vive la ronflette.

A 4 heures, je me dis, après un savant calcul, que si je voulais fermer le contrôle de LAMBALLE, il serait temps d'y aller. En avant « marche », toujours seul et RENNES/LAMBALLE c'est long, d'autant plus que les bornes blanches étaient vierges de toute inscription, et j'ignorais si j'étais toujours sur la bonne route.

A BROONS, où je croise le tandem Routens, je bois un café et récupère un gars ; nous discutons le coup et je m'aperçois qu'il est AUDAUX n'a pas les mêmes heures que moi. A cheval et ... vite (relativement) , je ferme le contrôle de LAMBALLE, toujours seul, dans le vent et il y en a eu cette année là, pour aller à BREST, puis entreprend la partie la plus agréable du P.B.P. : SAINT-BRIEUC, GUINGAMP, MORLAIX, SAINT-THEGONNEC, où une visite s'impose ... Je ne compte plus les bosses et arrive enfin à BREST à 22 heures, soit un délai de 48 heures pour faire PARIS-BREST. J'y entrevois mes équipiers de RENNES, mais qui, eux, étant restaurés, repartaient vers MORLAIX. Encore seul, bon dernier au restaurant-contrôle ... enfin ...

Cap sur MORLAIX, où je retrouve au contrôle, allongés sur des banquettes, mes deux amis AUSSECACHE et ROCHE plus un quidam qui était avec eux. Re-départ, mais pas sur les chapeaux de roues : GUINGAMP, LAMBALLE, les impers car il a plu jusqu'à PARIS , RENNES de nuit vers VITRE, LAVAL, PRE-EN-PAÏL, où le contrôleur nous priaient ardemment de partir , si nous voulions être dans les délais, puis MORTAGNE que, bien décidés à fermer tous les contrôles, nous n'étions pas pressés de quitter.

Enfin DREUX, dernier contrôle avant la capitale. J'y retrouve des copains A.C.B.istes, venus à ma rencontre, peut-être sans grand espoir.

Ma femme y vient avec mon père, en voiture, mais tous encapuchonnés ne reconnaissent personne. Enfin, elle reconnaît de Orestis qui lui signale que je ne suis pas loin derrière. Par manque de chance, tandis qu'eux passent dans un sens, nous faisons le tour de la place et ne nous trouvons pas.

Enfin, tout à une fin, même un P.B.P. la côte de PONTCHARTRAIN gravie sous le déluge, VERSAILLES et bientôt chez MAUCO, Porte MAILLOT où nous pointons en 93 heures, loin d'être les derniers, puisqu'il y avait 96 heures de délai.

Retour à la maison, un ami voisin nous attendait, ma femme et moi pour diner, dès mon retour.

Bonne table, grand « discutage » de coup et je réintègre le logis quitté 96 heures auparavant.

Le lendemain, boulot ... boulot ... et encore boulot (coupé des récits de chacune des épopées mémorables, pendant au moins six mois ...)

L. Georges DUJARDIN



Magasin de Cycles
à Villemonble.

La machine devant
la vitrine est visible
au Musée de St

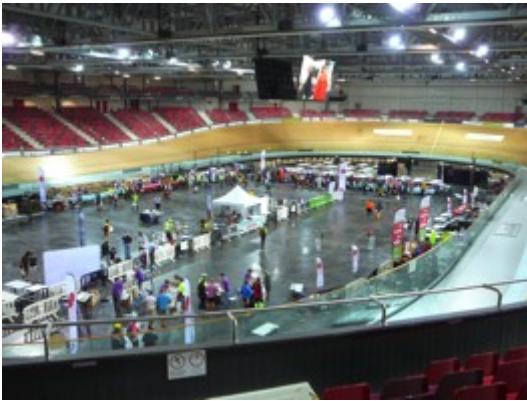
Etienne

(1952)

Un sixième Paris Brest Paris ?

Le texte va être aussi court que mon PBP.

Après le 600km de Normandie, j'ai trop peu roulé. Vraiment cette année, je ne l'ai pas en tête.



Vérification des vélos le samedi. Le vélodrome est vraiment superbe.

Je ne m'attarde pas pour pouvoir préparer mes affaires car je suis rentré juste la veille de vacances.



Le dimanche, je pars à 17h30. Cette année, l'organisation est vraiment superbe. Pas de panique, pas d'attente. Mais je suis très anxieux ! Je ne le sens pas. Mes filles ne m'ont jamais vu aussi tendu.

Nous voilà en direction du SAS de départ. Je vois un copain, Luc, venu me soutenir. Plus loin voilà Michel G. Cela fait chaud au cœur ! Merci à eux. Encore plus loin, les gens du contrôle d'Alençon qui m'ont reconnu. Tout cela m'angoisse.

Puis c'est le départ, je vois au bord de la route Jean-Pierre, Lionel, Sylvain, plus loin Vincent.

Et c'est toujours ce départ, avec tous ces gens au bord de la route. Toujours autant d'émotion.

Je roule avec une personne qui a fait le 200 de Noisy avec l'ACBE. Et nous nous faisons dépasser sans arrêt. Il me pose la question : « nous roulons si lentement que cela ? ». Le moral n'est pas très bon, je n'ai pas les jambes et les bosses avant Mortagne me font mal.

DA partir de là, déjà dans la tête, j'ai décidé d'arrêter. Je ne veux pas faire ce PBP en 4 nuits, et là, je suis parti pour le faire en 85/89h ... si j'y arrive.

D'habitude, en 5 participations, je ne m'arrête jamais à Mortagne. Mais cette fois ... je m'arrête définitivement.

J'hésiterai encore en voyant Lionel Charrier avec lequel je partage un café. Pourquoi ne pas repartir ensemble ? Mais, après discussion, je serai limite Hors délai à Villaines et finalement je décide d'attendre le petit jour et je reprends mon vélo en sens inverse à 6h30 pour rentrer à Montigny. Je croiserai les cyclos partis lundi matin et ce sera un superbe spectacle.

Un Paris-Brest-Paris cela se mérite. Il faut l'avoir dans la tête, y penser jour et nuit 2 ans avant, rouler régulièrement, avoir son poids de forme ; cela ne se fait pas sur l'expérience ! Je n'étais pas prêt, pas assez motivé.

Mais paradoxalement, cela m'a « re-booster » pour le prochain. Cette ambiance est trop unique !

Alors, je serai au départ en 2019 et dès maintenant je vais me préparer.



Joël M. N° G341



Nous y voilà enfin ! Nous avons rendez-vous le samedi 15 août à 11h au vélodrome de st Quentin en Yvelines, Sylvain, Lionel et moi pour faire contrôler l'éclairage sur les vélos. Comme d'habitude, rien à signaler. Nous revenons le dimanche pour notre départ officiel. Nous voyons Joël partir et c'est notre tour : Sylvain, Lionel, Vincent, David et moi. Nous nous mettons dans notre SAS. Nous voyons Michel Grousset qui nous prend en photos : il est fier notre ancien président. **Le départ est donné.** C'est impressionnant le public qui nous applaudit. Nous avons routes fermées pour nous, que du bonheur, conditions climatiques impeccables, soleil, pas de vent.

Premier contrôle à Vilaine-la-Juhel à 3h45. Nous roulons de nuit. Tout va bien, pas beaucoup de voitures, de temps en temps on entend des applaudissements et des encouragements.

Deuxième contrôle à Fougères à 8h20. Nous allons nous restaurer : cela fait du bien ! Nous repartons. La météo est avec nous. Des gens sont sur le bord de la route avec des boissons et de quoi manger : impressionnant cette gentillesse de leur part.

Troisième contrôle à Tinteniac 11h17. Que de monde aux contrôles, coureurs bénévoles aux barrières, au snack nous mangeons des pâtes au gruyère, du riz au lait, café ... et on repart. Là ça commence à cogner, le soleil nous chauffe la couenne. Je m'arrêteraient bien faire un petit bronzage mais on n'a pas le temps.

18^{ème} PARIS BREST PARIS RANDONNEUR 2015



Quatrième contrôle à Loudeac 15h36. Rien à signaler, tout va bien... à part le mal aux fesses pour beaucoup (je me rappelle ce que Michel m'a dit une fois en parlant d'une selle Brooks : « l'esthétisme du vélo tu t'en fous du moment que tu n'as pas mal au hum hum »)

Cinquième contrôle à Carhaix 21h01. Nous mangeons du chaud et repartons.

Sixième contrôle Brest 6h18. « Pommadage » des hum hum. Lionel ne va pas bien, mal au ventre. Il ne peut plus rien manger ni boire. La poisse. Il abandonne.
Direction le retour maintenant, on a fait la moitié.

Arrivée à Carhaix à 11h25. Pas bon pour moi, une douleur au genou gauche. Je n'aime pas cela. Direction l'infirmerie pour voir ce qu'ils peuvent faire. Juste un massage avec une pommade décontractante. Je vois aussi Philippe Olivera un ancien de l'ACBE. Mes compagnons m'attendent et nous repartons. Au bout de quelques kilomètres, la douleur se fait plus forte. J'ai mal au genou et ces montées qui n'en finissent pas. Je dis à Vincent de ne pas m'attendre, de rejoindre Sylvain. La douleur se fait de plus en plus forte, je galère grave dans les montées et pourtant j'ai tout mis à gauche mais rien n'y fait.



Enfin j'arrive à Loudéac. Mes compagnons qui me demandent ce qui se passe. Je leur explique et leur dit que j'abandonne ; j'ai trop mal, je suis dégoûté, dégoûté. Mes compagnons repartent et moi je reste. La douleur a été la plus forte. Je réserve un lit pour la nuit, vais prendre une bonne douche et un bon repas. Maintenant j'ai tout mon temps.
Un ami et ma femme sont venus me chercher le lendemain en fin de matinée.

Conclusion, j'ai fait 782 kms en 46h04. Je ne me suis toujours pas remis de cette défaite en tout cas, je suis impressionné par cette organisation, de tous ces bénévoles, de tous les gens sur le bord des routes à nous applaudir et nous encourager, ainsi que tous ces automobilistes, camions, bus qui ont su attendre derrière nous sans un coup de klaxon.
Je reviendrais dans quatre ans : ça c'est sûr !

Jean-Pierre DORE

N°M213

PREPARATION SAISON 2016



Un des objectifs du club est de participer massivement à cette épreuve, très conviviale et dans un cadre majestueux. C'est une des plus belles épreuves du calendrier.

Nous envisageons de faire Ardéchoise sur 4 jours, le kilométrage reste à définir.

Si vous êtes intéressés, manifestez vous le plus rapidement possible auprès d'Alain AUBERGER ou Joël MEGARD.

Si vous avez d'autres projets, n'hésitez pas à les communiquer afin de les partager ... si vous le souhaitez !

Les manifestations ne manquent pas : cyclo-montagnardes, semaine Fédérale, 1000km, la Marmotte et tant d'autres cyclos.

Profitez de l'Assemblée Générale pour présenter votre projet.

Bonnes Fêtes de fin d'Année !

