

# 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 2016**

### **Numéro 53**



Chères et chers amis cyclos,

Tout d'abord, merci à vous pour la diversité des récits et photos de vos parcours 2015, vous contribuez ainsi à la vie de notre club. Grâce à vous notre bulletin est un plaisir à lire.

Lors de l'A.G. un moment est attendu par tous, celui de l'activité du club en image. 20 minutes de bonheur et d'humour par une présentation de Joël MEGARD, producteur, réalisateur, cyclotouriste et secrétaire à l'ACBE. Merci Joël pour ce bon moment.

A n'en pas douter, cette année 2016 sera bien remplie et riche en événements à l'ACBE, pour cela, il suffit de consulter ce premier bulletin de l'année.

Janvier, nous avons commencé par notre sortie dans PARIS, avec pause café/chocolat sur la Butte Montmartre ; une belle et conviviale matinée, nous continuerons ainsi au gré de notre calendrier.

Février : Belleville la Cipale.

Mars : la Plesséenne 94 etc.... pour cette année 2016, nous espérons vous voir nombreux sur les rallyes du Val de Marne, le club prenant en charge les engagements sur 10 rallyes ou plus, suivant les demandes.

Sécurité : ayant assisté à une chute sur le parvis du Sacré-Cœur dimanche dernier, je recommande à tous de porter le casque, de respecter les stops et les feux...

Comme chaque année, au mois de mars nous organisons notre rallye Les Boucles de l'Est ; je compte sur vous pour faire de ce jour - **le 6 mars 2016 - votre objectif n°1.**

Je vous souhaite à toutes et à tous une belle année 2016 à vélo.

Amicalement.  
Jean – Pierre MAKOWSKI.

# PARCOURS DU 1<sup>er</sup> FÉVRIER AU 31 MAI 2016

## 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 !

### LEGENDE



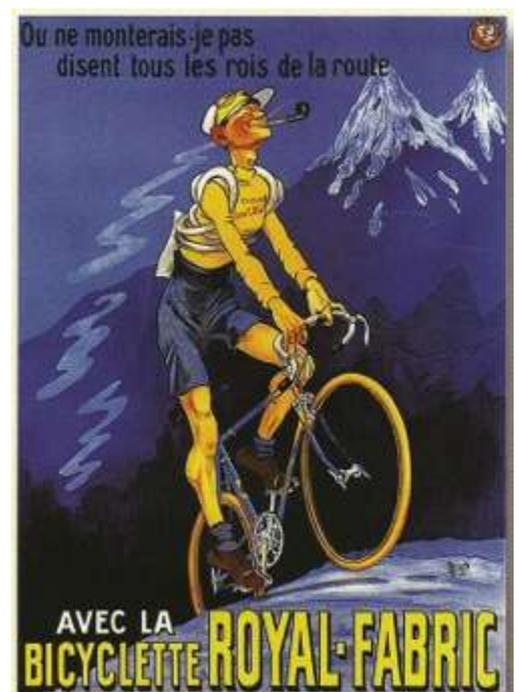
Sortie Prioritaire : engagement payé par le Club



Epreuve Cyclosportive



Epreuve VTT



## VENDREDI 5 FÉVRIER

Réunion Club ouverte à tous.

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

## DIMANCHE 7 FÉVRIER

**Sortie Amicale.** Départ à 8h30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Saint-Mesmes, Nantouillet, Juilly, Montgé-en-Goële, **Saint-Soupplets**, Cuisy, Le Plessis-aux-Bois, Charny, Fresnes, Annet, Montjay-la-Tour, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (74 km, dénivelé 471 m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2198690>

**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 14 FÉVRIER

**Sortie amicale.** Départ à 8h30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Croissy-Beaubourg, Collégien, Jossigny, Favières, **Tournan**, Villé, Les Lycéens, Neufmoutiers, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, Saint-Thibault-des-Vignes, Torcy, Noisiel, Champs-sur-Marne, Noisy-le-Grand, Le Perreux. (76 km, dénivelé 330m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2198746>

**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 21 FÉVRIER

**Sortie amicale.** Départ à 8h30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers, Dainville, Villiers-sur-Morin, **Crécy-la-Chapelle**, Serbonne, Tigeaux, Villeneuve-le-Comte, La Sablonnière, Pontcarré, Roissy-en-Brie, Emerainville, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux. (77 km, dénivelé 309m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2241889>

## DIMANCHE 28 FÉVRIER

**Sortie amicale.** Départ à 8h30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, La Sablonnière, Favières, **Tournan**, D10/D32, Presles, Gretz-Armainvilliers, Chevry-Cossigny, Ozoir-la-Ferrière, Roissy-en-Brie, Emerainville, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux. (75 km, dénivelé 250m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2241873>



## MARS 2016

### VENDREDI 4 MARS

Réunion Club ouverte à tous.

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

### SAMEDI 5 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 6 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.

### SAMEDI 12 MARS

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

### DIMANCHE 13 MARS

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. (73 km, dénivelé 411 m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2234731>

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

### SAMEDI 19 MARS

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

### DIMANCHE 20 MARS

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, Le Perreux. (80 km, dénivelé 323m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2241922>

94. La Plesséenne. Le Plessis-Trévisé. Espace Philippe de Dieuleveult, 169 avenue M Berteaux, à partir de 7h pour 55, 90 ou 110 km **Engagement payé par le club**

**ACBE 73A**

**ACBE 80A**



Du VENDREDI 25 au DIMANCHE 27 MARS

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

DIMANCHE 27 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, Fresnes, Charny, Villeroy, Ivorny, Monument Galliéni, Trilbardou, Gauche Dir. Lesches, Château de Montigny, Esbly, **Montry**, Magny-le-Hongre, Bailly-Romainvilliers, Serris, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (83 km, dénivelé 402 m)

<http://www.openrunner.com/index.php?id=2258599>

Détour Facultatif de 17 km : Montry, Saint-Germain/Morin, D8- Villiers/Morin, Crécy-la-Chapelle, Serbonne, Tigeaux, Villeneuve-le-Comte, Jossigny (100 km)

**ACBE 83A**

LUNDI 28 MARS

**Sortie amicale.** Départ à 8h30

Le Perreux , Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, 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. (90 km, dénivelé 333 m)

<http://www.openrunner.com/index.php?id=2258532>

**ACBE 88B**



# AVRIL 2016

## VENDREDI 1 AVRIL

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

## SAMEDI 2 AVRIL

**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.

## DIMANCHE 3 AVRIL

**Sortie amicale.** Départ à 8h00

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. (84 km, dénivelé 488 m)

<http://www.openrunner.com/index.php?id=4829280>

**94. 27<sup>ème</sup> Rallye du Perce-Neige.** Limeil-Brévannes. Gymnase Jean Guimier, 55 avenue de Valenton, à partir de 7h30 pour 45, 70, 95 ou 120 km.

## SAMEDI 9 AVRIL



**02. Paris-Roubaix cycloportive.** Départ St Quentin (02), 135KM.



## DIMANCHE 10 AVRIL

**Sortie amicale.** Départ à 8h00

Le Perreux, Chelles, Claye-Souilly, Messy, Nantouillet, Thieux, Villeneuve-sur-Dammartin, Moussy-le-Vieux, Moussy-le-Neuf, Beaumarchais, Othis, **Dammartin-en-Goële**, Saint-Mard, Montgé-en-Goële, Juilly, Nantouillet, Claye-Souilly, Chelles, Le Perreux. (88 km, dénivelé 505 m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2242008>

ACBE 87A



**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 13 AVRIL

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

## SAMEDI 16 AVRIL

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



**77. Randonnée préparatoire à toutes à Strasbourg.** Lieu à déterminer, 60 ou 77km.



## DIMANCHE 17 AVRIL

### Sortie amicale. Départ à 8h00

Le Perreux , Noisy-le-Grand, Malnoue, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Chevry-Cossigny, Grisy-Suisnes, Mardilly, Limoges-La Fourche, La Fourche, Lissy, A gauche Dir. Soignolles, A droite Dir. Barneau, Barneau, A gauche vers Château, **Solers**, Courquetaine, A gauche après Villepatour, Presles, Gretz, Ozoir-la-Ferrière, Roissy-en-Brie, Emerainville, Champs-sur-Marne, Gournay, Le Perreux. (87 km, dénivelé 468 m)

<http://www.openrunner.com/index.php?id=4832223>

**94. 23<sup>ème</sup> 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.

**77. Randonnée Breuilloise,** École Jean Jaurès Brou-sur Chantereine. A partir de 6h30 pour 79, 113 ou 128km.  
**Engagement payé par le club**

## SAMEDI 23 AVRIL

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

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

## DIMANCHE 24 AVRIL

### Sortie amicale. Départ à 8h00

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Dammartin-sur-Tigeaux, Mortcerf, Crèvecœur, **La Houssaye**, Neufmoutiers, Favières, La Sablonnière, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (87 km, dénivelé 342 m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2257431>

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

## SAMEDI 30 AVRIL

**95. La Ronde des châteaux, Frépillon-Gerberoy-Frépillon,** Salle des fêtes de Frépillon 95740. Accueil à partir 6h pour 150 ou 200 km.

**91. MMM Mennecy-Moret-Mennecy (souvenir Jean de Vries) anciennement Mennecy-Montargis-Mennecy.** Parc de Villeroy Mennecy. Accueil à partir 6h30 pour 150 km.



MAI 2015

**DIMANCHE 1er MAI**

**Sortie amicale.** Départ à 7h30

Le Perreux , Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Nantouillet, Saint-Mard, Dammartin-en-Goële, Othis, Ver-sur-Launette, Ermenonville, Mortefontaine, **Plailly**, Saint-Witz, Vémars, Moussy-le-Neuf, Moussy-le-Vieux, Villeneuve-sous-Dammartin, Thieux, Nantouillet, Messy, Claye-Souilly-Annet, Montjay-la-Tour, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (102 km, dénivelé 557 m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2258640>

Boucle Facultative: Ermenonville, Fontaine-Chaalis, Borest, Mont-l'Evêque, Senlis, Thiers-sur-Thève, Mortefontaine, Plailly (122 km)

**91. La Vélostar (cyclo sportive) Parc des Célestins à Marcoussis** Départ 8h30 pour 135 km ([www.velostar.org](http://www.velostar.org))

**JEUDI 5 MAI**

**Sortie amicale.** Départ à 7h30

Le Perreux , Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Charny, Villeroy, Mémorial Charles Péguy, Chauconin-Neufmoutiers, Penchard, Chambry, Varredes, **Trilport**, Brinches, Villemareuil, Vaucourtois, Coulommès, Quincy-Voisins, Condé-Sainte-Libiaire, Montry, Esbly, Lesches, Jablines, Annet, Montjay-la-Tour, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (102 km, dénivelé 624 m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2258825>

**DIMANCHE 8 MAI**

**Sortie amicale.** Départ à 7h30

Le Perreux , Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Serbonne, La Chapelle-sous-Crécy, Mongrolle, Roise, Maisoncelles, Carrefour à droite D15, Tresmes, **Faremoutiers**, Mortcerf, Crèvecœur, La Houssaye, Neufmoutiers, Les Lycéens, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (109 km, dénivelé 568 m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2418835>

Boucle facultative : Faremoutiers, La Celle-en-Haut, Guérard, Monthérand, Tigeaux (114 km)

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

**DIMANCHE 15 MAI**

**Sortie amicale.** Départ à 7h30

Le Perreux , Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Nantouillet, Thieux, Villeneuve-sous-Dammartin, Moussy-le-Vieux, Moussy-le-Neuf, Vémars, Saint-Witz, **Plailly**, Mortefontaine, Loisy, Ver-sur-Launette, Eve, Dammartin-en-Goële, Saint-Mard, Montgé-en-Goële, Juilly, Nantouillet, Messy, Claye-Souilly, Annet, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (114 km, dénivelé 958m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2418879>

Boucle facultative : Plailly, La Chapelle-en-Serval, Orry-la-Ville, Coye-la-Forêt, Les Etangs de Commelles, Montgrésin, Pontarmé, Thiers-sur-Thève, Mortefontaine (132km)

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

**Belgique.Tilff Bastogne Tilff,** Country Hall du Sart Tilman (Ethias) Allée du Bol d'Air 13 Angleur à partir de 5H00 pour 249 ou 150km.

## LUNDI 16 MAI

ACBE 112A

**Sortie amicale.** Départ à 7h30

Le Perreux , Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Férolles-Attilly, Chevry-Cossigny, Grisy-Suisnes, Soignolles, Dir. Solers puis à droite, Barneau, Champdeuil, Crisenoy, Fouju, **Blandy-les-Tours**, Champeaux, Andrezel, Verneuil-l'Etang, Chaumes, Châtres, Villé, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (112 km, dénivelé 461 m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2420790>

## SAMEDI 21 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.

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

## DIMANCHE 22 MAI

**Sortie amicale.** Départ à 7h30

Le Perreux , Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Monthérand, Entrée Guérard à gauche avant le pont, Le Bout du Pont, Rouilly-le-Bas, Pommeuse, Faremoutiers, Le Poncet, Saint-Augustin, Mauperthus à droite D402, Obélisque à droite D25, Les Bordes X - D25, Les Pâtis, Hautefeuille, Lumigny, Marles-en-Brie, **La Houssaye**, Neufmoutiers, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (118 km, dénivelé 704 m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2420253>

**Boucle facultative** : Lumigny, Le Mée, Vilbert, Courtomer, Arcy, Chaumes, Ecoubly, Château du Viviers, Fontenay-Trésigny, Marles-en-Brie (137 km)

**77. Rallye des Toques**, Villeneuve le Comte, salle polyvalente, à partir de 7h pour 55, 85, 120 km **Engagement payé par le club**

## DIMANCHE 29 MAI

**Sortie amicale.** Départ à 7h30

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

<http://www.openrunner.com/index.php?id=2420239>

**Boucle facultative** : Acy-en-Multien, Etavigny, Boullare, Rouvres-en-Multien, Rosoy-en-Multien, Vincy-Manœuvre. (122km)

**93. Rallye Thierry Rabot**, Parc Municipal, stade Baldi, avenue de Stalingrad, Romainville. A partir de 6h30 pour 50, 80 ou 100 km.

## MARDI 31 MAI

**51. La Cyclo des Boucles de la Marne**, départ Mesnil sur Oger, pour 50, 100 ou 160 km.

### 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 5 février : réunion Club  
Vendredi 4 mars : réunion Club  
Dimanche 6 mars : Les Boucles de l'Est  
Vendredi 1 avril : réunion Club  
Samedi 16 avril : journée ACBE 150km  
Samedi et dimanche 21/22 mai : les 2 jours ACBE

### SORTIES AMICALES

Date	Heure du départ	N° du parcours	Référence Openrunner	Dénivelé (mètres)
Dimanche 7 février	8h30	73B	2198690	471
Dimanche 14 février	8h30	77B	2198746	330
Dimanche 21 février	8h30	77A	2241889	309
Dimanche 28 février	8h30	75C	2241873	250
Dimanche 13 mars	8h30	73A	2234731	411
Dimanche 20 mars	8h30	80A	2241922	323
Dimanche 27 mars	8h30	83A	2258599	402
Lundi 28 mars	8h30	88B	2258532	333
Dimanche 3 avril	8h00	84B	4829280	488
Dimanche 10 avril	8h00	87A	2242008	505
Dimanche 17 avril	8h00	87C	4832223	468
Dimanche 24 avril	8h00	87B	2257431	342
Dimanche 1 <sup>er</sup> mai	7h30	99A	2258640	557
Jeudi 5 mai	7h30	104F	2258825	624
Dimanche 8 mai	7h30	108A	2418835	568
Dimanche 15 mai	7h30	108B	2418879	958
Lundi 16 mai	7h30	112A	2420790	461
Dimanche 22 mai	7h30	116A	2420253	704
Dimanche 29 mai	7h30	110A	2420239	820



## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU 6 DÉCEMBRE 2015



### 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 : 107

- Présents : 65
- Mandats : 7
- Votants : 72

Le quorum de 25% est atteint.



**Adoption du Rapport Moral :** Voté à l'unanimité

**Adoption Rapport Financier :** Voté à l'unanimité, après les nombreuses questions auxquelles a répondu brillamment notre « cher » trésorier.

#### **Election au Comité Directeur :**

- **Membres qui poursuivent :** Makowski Jean-Pierre, Garnier Jacques, Delomas Gérard, Troboas Jean-Claude, Traisnel Marie-Paule, Doré Jean-Pierre, Drochon Lionel.
- **Sortants renouvelés à l'unanimité :** Michel Grousset, Joël Mégard, Sylvain Le Douaron, Laudy Michel
- **Nouvel entrant :** Eric Ducoudre
- **Démission pour raison professionnelle :** Patrick Brochard. Patrick s'occupant des maillots, c'est maintenant Sylvain Le Douaron qui reprend cette fonction.
- **Réviseurs aux Comptes :** Amod-Moulant Hervé et Jamet Guy sont réélus pour les 2 prochaines années.

**Hormis les traditionnels rapports, trois temps forts pour cette Assemblée Générale :**

**Le voyage avec le récit de Jean-Paul Egret de son périple en Patagonie.** Jean-Paul a fait un long voyage en janvier et février 2015. Il est parti d'Argentine pour rejoindre Ushuaia. Jean-Paul nous a fait le récit de son périple avec de très belles photos commentées : de magnifiques paysages, des belles rencontres et de réelles difficultés ... mais avec une belle philosophie, avancer, toujours avancer ! Cela fut passionnant, instructif avec de très belles anecdotes. Bravo car, au fond de nous tous, tu as créé de l'envie !



**L'histoire de notre club avec la venue de Claude Facquet,** un ancien acébéiste avec un son impressionnant palmarès, Paris-Brest-Audax et Randonneur en 56h48, Flèche Vélocio avec 610km en 24h, un Tour de France, les 20 Flèches de France, 6 diagonales, le BCN, Paris Rome 1960 et Aigle d'Or Audax, sans oublier la marche : record de Paris Mantes en 5h21 (54km), 2



Strasbourg-Paris, 1er Français avoir parcouru 2 marathons en 24h, avoir couru 100 marathons (total 192..).



**Et la présence de Roger Bauman, avec ses 10 Paris-Brest-Paris**

**La Sécurité avec le stand animé par Hervé AMOD-MOULANT aidé de Guy JAMET.** L'objectif était de sensibiliser les acébéistes à la sécurité en vélo. Il leur était proposé de s'informer sur le stand très documenté avec des panneaux et ensuite de répondre à un quizz pour savoir si les connaissances avaient été bien intégrées. Les meilleures réponses se verraient offrir un casque vélo.



## Remise des récompenses Diplômes ACBE



**Premier 100km** : Bendavid Maxime, Niqueux Joël



**Premier 200km** : Le Bas Philippe, Poirier Patrick



**Premier 400km** : Alain Grimault, Moussaoui Hamid, Bendavid Carole  
**Première Flèche Vélocio** : Bendavid Carole, Moussaoui Hamid



**Premier 600km** : Lervant Ludovic, Moussaoui Hamid



**Premier 1000km** : Dessartine David, Pedregno Vincent



**Encouragement** : Philippe Palefroy

## Fidélité au club

**20 ans :** Godefraint Jean, fidèle acébéiste, toujours présent et bénévole aux manifestations de notre club, ancien membre de l'équipe dirigeante du temps d'André JOUVE. Merci Jean pour ta fidélité et ton assiduité.



## Assiduité et kilométrage



**Assiduité Club :** Egret Jean-Paul, Patrick Poirier, Delomas Gérard



**Assiduité Semaine :** Sadet Philippe, Brisset Jean-Claude, Bildé Agnès



**Kilométrage Club :** Drochon Lionel, Le Douaron Sylvain, Doré Jean-Pierre



**Kilométrage Total :** Hougron Michel, Pigeard Joël, Tourrette Jacques



**Flèches de France : bravo à nos 2 Jacques, Tourrette et Nicol, pour avoir réussi les 20 Flèches de France !**



**Paris –Brest-Paris : bravo à nos 4 lauréats qui ont terminé cette magnifique épreuve. Dessartine David (68h25), Le Douaron Sylvain (75h12), Pedregno Vincent (75h12), Charrier Lionel (90h25)**



Participation aux bulletins de l'ACBE : Pedregno Vincent, Legrand Jacques et Poirier Patrick



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

## REPAS DE FIN D'ANNÉE

Pour la 4ème 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 un excellent couscous.



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



## Nocturne Bellevilloise – 3 octobre 2015

Marie-Anne n'étant pas du soir, c'est sans grand espoir que je lui avais fait part de cette randonnée nocturne. Mais elle était partante ! Chouette ! Et c'est donc avec les Carole et Sylla que nous sommes partis à vélo pour rejoindre la Cipale. Là, nous avons retrouvé Michel L. et ... Luis, pas vraiment très affuté, mais qui fera donc de cette rando son grand OBJECTIF de l'année ! Ce sera d'ailleurs le plus beau du peloton, avec son casque jaune, son gilet jaune, ses bandes jaunes au bas du cuissard et ses chaussures jaunes fluo.

120 km au programme de 17h à minuit (plus 20km aller-retour à la Cipale). Accueil sympathique, inscription, attente (car on était arrivés bien assez tôt), consignes, ... Et c'est parti. Conditions plus qu'idéales pour la saison : grand soleil, température élevée, et il fera encore 10 degrés au moins quand on rentrera au Perreux.



Départ classique par le Pont de Joinville, Champigny, Chennevières, Sucy, Servon, ... et on échappe à la circulation soutenue du départ.

Première pause à Soignolles. Nos sympathiques accompagnants ont tout disposé. C'est un ravito copieux et varié (On avait tout de même pris des sandwiches d'appoint). Ce petit parking est pratique, mais il manque un coin toilette pour les femmes. Finalement, elles se contenteront d'un endroit où les herbes sont un peu hautes. Dur, la pause cyclote.

Le jour tombe. On met les gilets fluos et les éclairages. On repart par le gué de Soignolles (enfin, par le passage surélevé pour les vélos, sauf un téméraire), et c'est la première fois que j'y passe.

Direction Fouju. C'est maintenant une vraie nuit. Devant nous, le serpent illuminé formé par la quarantaine de participants. Le calme nocturne. L'allure est tout de même soutenue. Arrivée au pied de l'église de Blandy-les-Tours. Nouveau ravito, tout aussi copieux, sandwiches compris. Et une des organisatrices fait le tour des cyclotes, et même des cyclos, pour leur masser les épaules. Délicieux. Elle a l'habitude de bichonner les autres puisqu'elle prof de Pilates, et entraîneuse d'une équipe de Triathlon.

Il n'y a plus qu'à rentrer : Petit détour au-delà de Blandy avant de rejoindre Chaumes, puis Presles et Gretz. Une participante peine un peu. On arrive tant bien que mal à faire ralentir le groupe. Mais comme d'habitude, certains ne sentent pas leur force et font bien peu de cas des derniers ... Dernière pause ravito, toujours bien fournie, devant la gare de Gretz-Tourman.

Il y en a qui baillent : Je ne citerai pas de noms !

Dernier tronçon en passant par Ozoir, puis tout droit, par là où on ne passe jamais. Je ne saurais pas retrouver le chemin.

Mais à un moment, on nous donne le choix entre « à droite, au plus court par la piste stabilisée dans la forêt Notre-Dame » ou « tout droit, par la route avec un détour de 2 ou 3 km ». Michel L., Marie-Anne et moi, dans un groupe d'une douzaine, optons pour la forêt, bravant la peur du loup. La piste se révèle très bonne, et c'est drôle d'être là en pleine nuit. Dans l'autre groupe plus nombreux, ça part à fond, trop vite au goût des ACBEistes ! Et on n'aura pas à les attendre bien longtemps au point de regroupement. On ne sera pas gêné par les voitures pour rallier la Cipale. Luis nous quitte au Pont de Joinville, bien fatigué. On arrive à minuit. C'était une belle randonnée et une première expérience nocturne en tandem réussie.

Mais non contents de nous avoir guidés, accompagnés, ravitaillés, nos hôtes ont mis la table. Coca, bière, eau gazeuse, ... jambon, pâté, et même assiette de charcuterie sans porc (euh, donc pas tout à fait « charcuterie »), soupe à l'oignon de la cuisinière bénévole, Brie de Meaux. Vous y croyez, vous, pour 4€ ?

Le temps passe vite. On va nous mettre dehors pour 1h00. Alors François nous remet la coupe du club le plus nombreux (7) : Vive nous ! Et puis il remet des médailles aux courageux qui ont bravé la terrible Forêt de Notre-Dame.

Le SC Bellevillois nous aura accueillis, comme d'habitude, avec beaucoup de chaleur et de simplicité. Bravo pour cette organisation qui nous change des rallyes classiques.

**ACBEistes, l'année prochaine, PARTICIPEZ !!!**

Michel GROUSSET



**« Je suis pour le mariage homosexuel. Je ne vois pas pourquoi on devrait épargner quelqu'un parce qu'il est homo ». Michel GALABRU**

## C'est « CELLE » que j'aime....

Petit échange entre Sylvain et Joël, un soir sur l'anneau de Vincennes !

Sylvain : « euh, tu grinces... Joël »

Joël : « oui, je sais c'est ma selle : faut que je m'en occupe ! »

Dimanche matin 10 janvier en haut de la côte de Noisy :

Joël : « t'as vu : hier j'ai essayé, graissé bichonné ma tige de selle..elle ne grince plus ! »

Au même moment, alors que Joël se lève sur les pédales

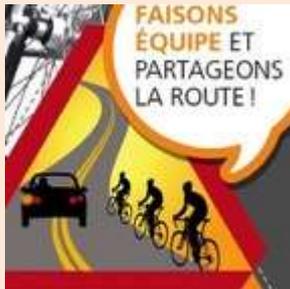
Sylvain : « Euh oui, elle grince plus vu que tu n'en a plus ! » : la selle avait chu !

L'infortuné fit demi-tour et jura que « selle-ci » ne l'y prendrai plus !



PS : Vers midi, ce dimanche là, c'est un courageux arrosé par une généreuse pluie que nous retrouvâmes à quelques kilomètres de l'arrivée (après un demi-tour, il avait retrouvé sur un autre vélo cet objet indispensable à nos chers postérieurs).Précision : « nous » c'est le valeureux, gai, sympathique, sportif, rapide un peu, papotant beaucoup, groupe 3 !

Marie-Paule



### Les règles à respecter pour rouler en peloton.

*L'anticipation est le maître mot pour notre sécurité.*

#### Roulez de façon régulière

**La régularité est essentielle.** Si vous cessez de pédaler (surtout en bosse) ou freiner brusquement, le cycliste qui vous suit se fera une belle frayeur ou pire vous percutera.

#### Maintenez la distance

Si vous êtes trop loin du cycliste qui vous précède, vous ne bénéficierez pas de l'abri qu'il peut vous procurer et à chaque accélération, vous aurez un écart à combler et les cyclistes qui vous suivent devront eux aussi fournir un effort inutile et là vous serez rappeler à l'ordre.

**L'idéal est d'être entre 30 à 50 cm du vélo qui vous précède.**

#### Prévenez les autres cyclistes de tout obstacle

Si vous êtes en tête de groupe, vous avez la responsabilité de la sécurité du peloton, les coureurs qui vous suivent ne peuvent pas voir les obstacles (trous, pierres, etc.) et vous font confiance.

A l'approche d'un véhicule garé sur le côté, la présence d'un piéton ou lors d'un dépassement de cycliste, **vous devez informer d'un signe de main qu'il faut se déporter. Les cyclistes qui suivent doivent, bien sur, reproduire le geste afin de passer l'information vers l'arrière du peloton.**

Si un danger survient promptement, le signaler oralement.

#### Ne pas zigzaguer

Les cyclistes habitués à rouler en peloton **roulent bien en ligne.**

Rien de plus désagréable que de suivre un cycliste qui n'arrête pas de zigzaguer au risque de vous faire chuter, il nous empêche aussi de pouvoir nous abriter.

#### Ne pensez pas qu'à vous

**Ayez toujours à l'esprit que vous avez du monde derrière vous.** Avant donc de vous arrêter, de vous ravitailler, de doubler, vérifiez que vous ne gênez pas vos collègues qui vous suivent et passer l'info.

#### Respecter les autres usagers

**Nous devons rouler par deux de front au maximum. Dans les endroits plus étroits (pont, voie rétrécie), roulons en file indienne.**

Pensons aux autres usagers de la route (les autres cyclistes, automobilistes) qui ne peuvent pas nous doubler en toute sécurité si nous prenons toute la voie de circulation et si nous nous trouvons sur la ligne médiane de la chaussée ou pire si nous sommes sur la voie opposée.

Lors d'un arrêt (crevaison, arrêt technique) le groupe doit s'efforcer de rester sur le bas-côté afin de ne pas gêner les autres usagers et si possible choisir pour s'arrêter un emplacement sécurisé.

Alain

## LES SIGNES POUR PREVENIR VOS EQUIPIERS DU PELOTON



### Mon vélo, mon copain

**Je l'ai maudit, injurié, haï**

quand il faisait trop mal

**Je l'ai aimé**

quand la route était belle et que les filles chantaient

**Je l'ai trompé**

près des torrents dans les sous-bois où craquaient les branches

sous nos pas

**Il m'a porté**

vers mes amours, vers les sources limpides

**Il m'a donné**

ces joies profondes, ces amis,

**Il m'a montré**

la force sourde que l'effort libère.

**Ensemble**, nous avons gagné les soleils les plus beaux, les eaux les plus fraîches.

Je l'ai maudit, je l'ai aimé, je l'ai trompé,  
Il m'a beaucoup donné, il m'a beaucoup montré,  
Il est là devant la porte – Il m'attend ...

**Nous allons partir !**



Pierre MARGUIER (texte extrait de la revue ACBE – 1972)



**« Beaucoup d'amis meurent. Je n'ai pas le courage d'aller à leur enterrement. D'ailleurs, je suis sûr qu'ils ne viendront pas au mien » Michel GALABRU**

## Liège-Bastogne-Liège cyclo 2014.



Départ vendredi 11h avec Serge pour le départ de Liège - Bastogne- Liège cyclo. Arrivée à Liège vers 15h, dépôt des bagages et vélo à l'hôtel, repas de pâtes au centre ville vers 15h30. Après ce petit repas « sympatoche », direction le village départ pour récupérer nos plaques de cadre. Beaucoup de monde, beaucoup de cyclos de tous les pays! Notre petit sac sous le bras, nous voilà retourné au centre ville pour quelques petits achats touristiques.

Le grand jour ! Debout à 5h pour un petit déjeuner à 5h30. On sort de l'hôtel, et le jour n'est pas encore tout à fait levé, il est 6h15. On arrive sur la ligne de départ et déjà beaucoup de cyclistes, et surtout, beaucoup sont déjà partis. Il y a tellement de monde, que c'est un immense peloton qui quitte, tel un cortège la ville de Liège encore endormie. 13ème km et première longue bosse, plutôt un long bon faux plat de 4 km, en haut, il y en a déjà partout.

Je prends des roues avec Serge, et la route remonte encore. On se perd Serge et moi. Je prends les roues d'un bon groupe, conduit par un club suédois! Une vingtaine de suédois, et bien m'en a pris ! Un rythme de croisière, idéal pour ce genre de périple. Au premier Ravito, je retrouve Serge qui m'attendait depuis peu. On repart avec les suédois, le groupe idéal, il monte les bosses en groupe et n'accélère pas dès la fin de la bosse, mais plutôt doucement et sans à coup.



On se retrouve encore tous au ravitaillement de Bastogne, on a déjà plus de 100 bornes, on a encore rien monté de répertorier, et pourtant, on sent bien qu'on est tous déjà bien entamés !

Km 120 et premier mur ! 600m à 15%. On voit déjà certains poser pieds à terre. On enchaîne les km, toujours avec nos suédois (on se fera la remarque avec Serge que sans eux, ça aurait été une belle galère!).

Km 185, le Stockeu ! 1 km: 20% sur 600m et 11% sur 400m, et là, y en a partout à pied! Ravito juste bas de la descente. Nos suédois sont à la peine. On décide de repartir sans eux, il reste encore 100 km, et que des bosses mythiques à gravir, on arrive Serge et moi à rester ensemble, pause à chaque Ravito obligatoire.



On est au km 228, il faut bien manger et bien boire, on attaque à la sortie " La Redoute " 1,4km à 11% et 500m à 20%. Terrible!!!!

On s'encourage et on s'accroche. Les dernières bosses sont toutes aussi terribles : côte des Forges, Roche aux Faucons, St Nicolas. Et enfin, nous voilà dans les faubourgs de Liège, et la dernière, Ans !

En haut, un panneau qui nous dit " Bravo! Vous l'avez fait!" le soulagement. Encore 5 km jusqu'au village, On y est, il est 18h30, on récupère notre petite breloque, qui vaut de l'or à nos yeux ! Je fais la bise à Serge, qui m'a attendu en haut de chaque bosse, l'émotion me gagne, mais mes lunettes cachent tout ça ! Le temps de souffler, on repart tranquillement, en croisant encore beaucoup de monde qui arrive. La douche, le bon resto et un bon dodo bien reposant. Un souvenir énorme, un complice de route parfait, une météo idéale : de 7 à 17 degrés.

280 km

11h05 de vélo.

25,6 de moyenne.

Pascal De Sousa



« Une vie c'est 70, 80 sapins de Noël. Remarquez, quelquefois, il suffit d'un platane. » Michel GALABRU





## Vaincre le vent en peloton

*Déjà connaître la direction du vent.*

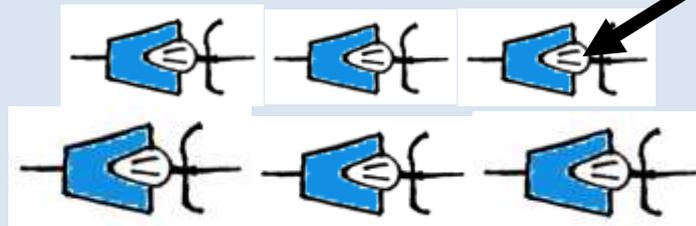
### 1 Vent de face

Se relayer tous les 200 à 300m



### 2 Vent de ¾ face avec relais en tournant groupe jusqu'à 10 cyclistes

*Vent venant de la gauche*

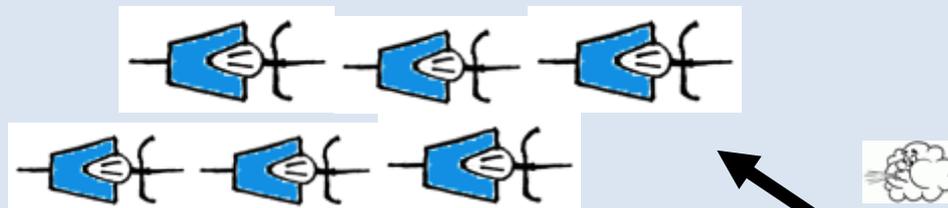


La file de droite monte vers l'avant, elle est protégée du vent par la file de gauche qui descend. C'est la file qui monte qui assure la vitesse du groupe. Après avoir pris la tête, le cycliste s'efface par la gauche et relâche la vitesse sans freiner. Il devrait perdre 1 à 1.5 km/h. Si le cycliste qui vient de s'effacer ne voit rien venir, c'est qu'il n'a pas suffisamment ralenti. Le cycliste qui va prendre la tête doit impérativement rester à la vitesse de la file montante et ne pas accélérer.

Pour protéger la file montante, les cyclistes qui redescendent ne doivent pas faire de trous avec le cycliste qui se trouve devant lui.

*Vent venant de la droite*

Même procédé que l'exemple précédant, mais là c'est la file de gauche qui monte et la file de droite qui descend en protégeant la file montante.



Pour être bien à l'abri les deux files doivent rester assez proches et n'occuper que la moitié de la voie.

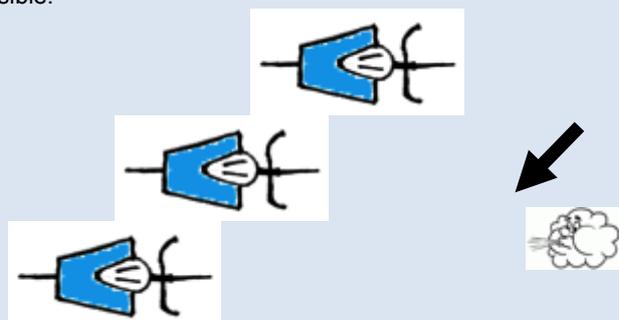
### 3 Vent de ¾ face rouler en éventail

*Vent venant de la gauche*

Réservé à un groupe de 5 cyclistes maximum, car les autres cyclistes suivants ne sont plus protégés et prennent le vent (Formation de bordure).

Autre désavantage, le groupe occupe toute la voie et gêne les autres usagers.

Les relais en tête doivent se faire tous les 200 à 300 m si possible.



*Vent venant de la droite*

Idem que ci-dessus, le cycliste de tête est le plus à droite du bord de la chaussée.

Alain

## PARIS-LISBONNE

13 Avril 2015... 7h du matin

« LE » moment magique est arrivé : celui où je tourne la clef de la porte au petit matin à Montreuil ...destination Lisbonne. C'est parti pour 2587 km.... découpés en 25 étapes de 80 à 135 km. (les points de la carte ne représentent pas toutes les étapes)



Comme pour mes autres voyages, l'avant voyage est déjà « un voyage » ! Trouver la vingtaine de cartes du parcours, tracer la route avec tous les détours pour passer et loger chez amis (ou amis d'amis, vive Facebook !!) ou famille, découper les étapes au gré des envies et surtout du dénivelé, photocopier les morceaux de cartes et « stabiloter » le parcours, écrire étape par étape la feuille de route, rentrer tout ça point par point sur openrunner et enfin transférer le tout dans mon précieux Garmin !!!

Préparation rigoureuse mais qui m'offre une très grande liberté d'action : dévier quand je veux pour voir une petite ville perchée, papoter (oui oui je sais faire !!) aux terrasses de café ou... être invitée et loger chez des personnes rencontrées. (Moments partagés émouvants...) et grâce aux cartes, reprendre le lendemain mon petit bonhomme de chemin !



En France, 980km en 9 étapes ... rien quoi...

Et la première étape commence par la traversée de Paris : le plaisir du voyage est de ne se refuser...aucun petit plaisir : et donc premier arrêt et première photo.

Et une tradition, un ami de la vélo-école m'accompagne ...quelques km !

Merci FF !

Durant cette première étape, je ressens une très grande excitation intérieure et il me faudra beaucoup de kilomètres avant de trouver un rythme tranquille de pédalage.

Il faut du temps aussi pour s'habituer à la présence et au poids des sacoches.

Au passage, j'ai une pensée émue pour nos futurs Paris- Brest- Paris pour qui ce panneau signifie le début d'une grande aventure...ou la fin de la galère !!



Dès la deuxième étape, je retrouve le vrai bonheur paisible du voyage !

En Avril ne te découvre pas d'un fil !

Au petit matin, il gèle encore sur les champs de blé d'Eure et Loire mais la route est toute plate et je file (euh... à 23 de moyenne ...non non JP on ne se moque pas).



A Meug sur Loire, petit creux... et arrêt dans un café où des dames d'un club de tricot tentent de me convertir à leur passion... mais rien n'y fait...je reprends mon vélo, que la tenancière du bar avait protégé par un antivol redoutablement efficace : un collier de clochettes ! Et donc, je file vers La Loire pour une étape à Beaugency : une merveille de petite ville.

En Touraine, étape dans un tout petit hôtel où je suis... la seule hôte. Je suis donc invitée à manger avec toute la famille et passe une soirée animée !



Le lendemain même si les caves de Touraine me tendent les bras, je résiste ! Car « Picol » et tu vas droit vers « La Folie ».



Arrêt d'une journée à Poitiers: c'est le moment de laver...eh oui mes sacoches ne pèsent chacune que 4kg ! L'une est réservée au matériel vélo, cuissards etc... Et l'autre à toutes mes nombreuses tenues de soirées !! Donc toute machine à laver est bienvenue. Un vrai bonheur de se faire dorloter par des amis, de repartir avec un super piquenique tout prêt et découvrir un œuf dédié !



Ce que j'aime par-dessus tout, ce sont ces petites routes perdues dans la campagne. Les jambes tournent toutes seules et l'esprit vagabonde au gré des prairies, des arbres surprenants, des nuages, des vaches... (je vous fais grâce des nombreuses photos que je prends d'elles !!). Souvent, on me demande si je ne m'ennuie pas pendant toutes ces heures... mais regarder, sentir, chanter (euh oui... désolée Alain !) sans oublier de pédaler... tout cela remplit totalement l'esprit et le corps.

Le soir, j'ai choisi de dormir dans une chambre d'hôte : un couple très british m'accueille with a cup of tea et la soirée se passera en anglais !



Le lendemain, un brouillard dense et il faut redoubler d'attention sur les petites routes, mais le soleil revient et le paysage est magnifique...je ne m'en lasse pas !  
Le soir à Saint Médard de Guizières- un vrai plaisir tous ces noms de village- le restaurateur me fait un cours, film à l'appui, sur la façon de cuisiner le « lamproie »... vous connaissez !



Puis j'entre en Dordogne et le paysage commence à « onduler » sérieusement. Le passage à Saint-Emilion réveille mes papilles gustatives...mais il est 10h du matin ! Une grande tasse de café alors que mes voisins de café démarrent avec un verre de grand cru et me donnent des dizaines d'arguments pour me prouver qu'en goûter un peu me fera le plus grand bien ! Devinez la suite...



Dans l'après-midi, je rentre dans un tout autre paysage : les Landes et une ligne droite de 17 km !  
Oui c'est long, très long alors il faut surtout ne pas tenter d'en voir la fin trop vite. Une solution : se faire des discours sur les méfaits de la déforestation massive mais reste LA solution, chanter !



20 Avril et première étape avec un peu de pluie fine : eh oui...j'ai eu une chance incroyable pour la météo durant ce voyage : je ne subirai que deux fois deux heures de pluie sur le vélo.  
Le Pays Basque ramène de la variété dans le dénivelé et surtout de la belle compagnie. Mais au sortir d'un virage, oups que je, où vais-je... Et il faut se faire une raison ! Oui j'y vais.

### ***Les Pyrénées.***



Etape à Saint Jean Pied de Port et par « Airbnb » (un autre très bon moyen pour rencontrer les gens du coin), je loge dans la maison d'un charmant couple et cerise sur le gâteau...elle est cycliste !  
Mais ce charmant village est le repère « des Saint Jacques de Compostelle » et tous les commerces et gîtes rivalisent de coquilles et autres accessoires de marche !

Tout ceci n'empêche pas de belles rencontres !  
Elles deux partent pour 730km à pied !

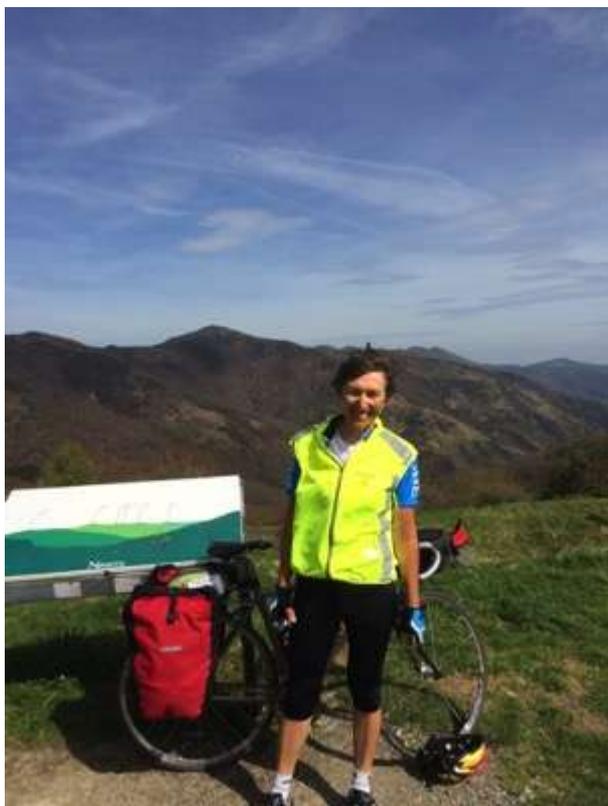


La partie du voyage en France est achevée !  
Demain, ce sera l'Espagne pour 6 étapes et 560 km.

Au petit matin, derniers coups de fil en France et j'attaque le col de Roncevaux !



18km de montée avec un pourcentage pas trop costaud et mes gambettes sont en pleine forme...une petite merveille de grimpette sans oublier les cyclos (sans sacoches !!) qui me doublent et font un petit bout de route avec moi !  
Et toujours une vraie fierté d'être là-haut !  
La seule frustration, c'est de ne pas savoir si on a passé la frontière car frontière il n'y a plus ! Je vous rassure : j'y suis en Espagne !



Midi : j'ai faim.. et je comprends vraiment que je suis en Espagne !  
Tout est fermé entre midi et 15h : heureusement j'ai toujours des réserves... mais il me faudra m'adapter à ce rythme...  
Le nord de l'Espagne, c'est une région montagneuse et je craignais un peu ces étapes montagneuses et très peu habitées.



Mais après plus de 1000km, on se sent tellement bien...même pas fatiguée, au contraire !  
Tous les matins, c'est un vrai bonheur répété de charger ses sacoches et de repartir.  
Petit détail : les sacoches ont été pesées au départ pour être équilibrées et donc un rangement rigoureux est important !

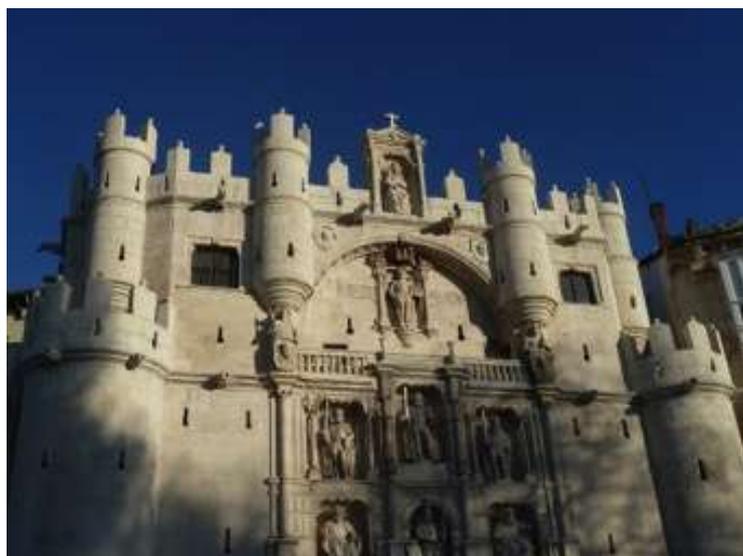


Aïoz, Estella, Haro seront mes trois premières étapes espagnoles : bien sûr je ne parle pas espagnol mais cela n'empêche pas les échanges ! Et voilà comment se faire offrir un petit café...

En Espagne les villages sont tous très resserrés avec des habitations hautes pour se protéger du soleil !



A quelques kilomètres de Haro, ce jour là deuxième pluie mais là le déluge en descente et sur 10km puis remontée : oui les villes sont toujours en hauteur. Sur la fin, je pousse le vélo sous la pluie battante et demande où se trouve l'hôtel « Arrope » et là j'ai le droit à un long discours qui me fait comprendre que je dois me tromper ! Je ne comprends pas et réitère ma demande ! A l'arrivée je comprends...hôtel 3 étoiles très chic (en cette période les prix sont plus qu'attractifs sur hotel.com !!) et c'est sous les yeux ahuris de certains que je rentre dégoulinante mon vélo dans l'ascenseur : car évidemment mon vélo dort ou dans ma chambre ou pas très loin ! Je transforme ensuite la chambre en un vaste séchoir et ressort une heure après sous un super soleil pour visiter la ville.



Burgos, seule grande ville d'Espagne traversée est une ville magnifique.

Déjà deux semaines de passées... le temps passe trop vite !

Encore deux étapes espagnoles mais cette fois je quitte la montagne et retrouve d'immenses étendues et de grandes places de village où j'entame des conversations avec mes voisins de table dans un pur charabia hispano-anglo-français !



Et dans l'après-midi, j'entends un joyeux « hola » : une cycliste m'aborde : ouf elle parle anglais et me dit : « une cycliste qui roule seule en Espagne, c'est rare mais une cycliste-randonneuse seule !! » bref la conversation s'engage. Elle habite à une vingtaine de kilomètres et m'invite à dormir chez elle. Après un rapide coup d'œil à la carte, je décide de la suivre et ce sera une incroyable fin de journée : occupée pour un petit moment, elle me convainc d'aller visiter seule avec sa voiture la petite ville voisine ! Et je me retrouve au volant en Espagne. La soirée avec elle et son compagnon sera aussi très animée! Ce matin 30 avril, j'ai au compteur 1596km et je suis très excitée bientôt j'atteindrai...



Troisième partie du voyage et le vrai but !

De la frontière à Porto, 200km à parcourir... deux étapes vite avalées car j'ai hâte de retrouver Marie et Eduardo (anciens membres du club : précision pour les nouveaux acébéistes...) et de me poser quelques jours...

Le nord du Portugal est une région montagneuse... et c'est reparti pour de jolis dénivelés mais la vallée du Douro est magnifique !



A Porto, retrouvailles émouvantes et arrosées le soir même avec un Porto comme jamais vous n'en avez goûté, accompagné de pastéis de bacalhau préparés par Maria : un délice !

Le séjour à Porto sera arrosé sous toutes les formes: de la pluie non-stop, ce qui ne nous a pas empêché de nous balader : découvrir une ville avec les natifs du lieu, c'est toujours une vraie richesse. Et même si la crise prive la ville de pouvoir entretenir de nombreux bâtiments, les faïences de Porto rivalisent vraiment avec celles de Lisbonne !



Et le 6 mai, je quitte Porto revigorée par l'accueil chaleureux de Maria et Eduardo et les journées de repos: le jour du départ, un soleil resplendissant m'accompagne.

Il me reste 600km pour atteindre Sagres, pointe à l'extrémité sud-est de l'Europe et au fond le but de mon voyage, même s'il me faudra encore remonter vers Lisbonne !

Voyager au Portugal, c'est renouer avec les longues discussions aux terrasses de café car ici tous ceux qui ont atteint l'âge de... la sagesse (comme moi !) parlent français, langue qu'ils ont appris à l'école et les trentenaires parlent tous anglais.

De plus, il fait beau et chaud !

Tomar, une ville perchée sur les hauteurs : j'ai très envie de visiter mais après les 112km de la journée ... J'aperçois ce que j'appelle un « broum-broum » à touristes et exprime ma grande envie de visiter la ville, à condition de trouver un endroit sûr pour mon fidèle compagnon à deux roues.

Et me voilà partie, seule passagère à bord de la « pétrolette », pour une visite guidée passionnante avec arrêt dans une fabrique de faïence, un musée de 60000 boîtes d'allumettes, un aqueduc...



A la fin, je propose à la jeune femme de prendre un pot : elle était ingénieure dans le bâtiment et comme beaucoup à perdu son boulot avec la crise et s'est reconvertie avec son mari dans le tourisme. Je lui fais quelques propositions constructives sur la manière de conduire une visite de ville... elle m'arrête vite, appelle son mari et nous voilà partis à échanger sur ce que peuvent attendre les touristes... La soirée se terminera fort tard et dodo chez eux !

L'étape suivante sera à mes yeux l'étape souveraine.

135km sous un soleil qui tape avec un ciel d'un bleu à couper le souffle, des paysages sereins et des villages ravissants (j'aime les maisons blanches entourées de jaune et bleu) : si je devais vivre au Portugal, ce serait quelque part dans l'Alentejo, à Arraiolos ou à Evora !



C'est aussi ce jour-là que j'ai fait deux rencontres étonnantes. D'abord, un groupe de jeunes cycliste-e-s avec lesquelles j'ai roulé une dizaine de kilomètres. Pour moi du jamais vu et pour elles des tonnes de questions et surtout « mais alors on peut voyager toute seule quand on est une fille !!! ».

Et quelques kilomètres plus loin, un groupe de pèlerins qui allaient à Fatima (en fait j'en rencontrerai plusieurs par la suite) : ils m'ont fait comprendre qu'ils ne pouvaient pas parler- marche silencieuse- mais m'ont donné gâteaux fruits eau et surtout ont égrené leur chapelet pour moi : je pouvais repartir tranquille !!!



Et je poursuis avec un immense plaisir des yeux cette traversée l'Alentejo, avec d'immenses champs d'oliviers et de grands troupeaux d'impressionnants taureaux !



de

Pour atteindre l'océan et Portimao, il me faut encore traverser une petite chaîne montagneuse... retour de bons dénivelés et belle rencontre avec un voyageur à vélo qui campe : échanger nos expériences de voyage est toujours très excitant et instructif.



Pour sécher son linge, ce voyageur avait accroché un grand bâton derrière sa selle et accrochait son linge dessus : simple et efficace.. selon la météo !

Et me voilà..à l'Océan.

Grande déception car l'Algarve si renommée est à cet endroit la copie conforme de la Grande Motte, à savoir un temple du tourisme avec plages bondées et constructions béton !



Mais c'est sans compter sur les cyclos qui me feront découvrir les beautés cachées de Lagos !

A partir de Lagos, je retrouve une côte sauvage et préservée.

Et en route pour Sagres, petit village du bout du Portugal où je prendrai une journée de repos pour profiter de la plage.

Demander à l'hôtelier de me prêter une serviette de bain (accessoire inenvisageable dans mes sacoches) fait sourire et surtout permet de rentrer en contact : c'est vraiment un des aspects que j'aime dans ces voyages : tout est prétexte à échanger, à rire, à trinquer et partager un petit moment de vie.

Alors enfin doigts de pied en éventail !

Et j'en profiterai pour atteindre, en agréable compagnie, le Cap Saint Vincent, le point le plus au Sud-ouest de l'Europe.



Mon but est atteint !



2337 km au compteur et plus que quelques petits 250km à parcourir... coup de blues... trop court, trop envie de continuer à rouler encore et encore...

Villa Nove de Fuentes : encore un petit port magique et un hôtel aux couleurs de l'Alentejo !



Et puis ce 23 mai, j'atteins la presqu'île de Troia, haut lieu touristique où je rejoins un de mes neveu qui travaille dans un hôtel-club : animations, soirée-spectacle très réussie.. la civilisation me rattrape !

Et lendemain, dernière étape... il ne reste que 50 km avec deux bacs à prendre avant d'atteindre Lisboa.

La fille de Maria et Eduardo m'avait fortement conseillé un petit détour par Sesimbra avant le second bac... Merci Elisabeth : grâce à toi j'ai pu encore m'en mettre plein les yeux de ce magnifique pays !

A 17h ce jour-là, j'avais rendez vous avec des amis venus me rejoindre pour l'arrivée... bien sûr vers 15h30, j'étais tout près du rendez-vous fixé à la Tour de Belem...

Evidemment, l'impatience et l'excitation font que ...je me trompe de tour et ça, pour tous ceux qui connaissent Lisbonne, faut l'faire !!! Après ce quiproquo, les retrouvailles et une immense émotion entourée de mes amis.

Du champagne et un trophée fait main : « La Truelle d'or ». Petite explication : le temps rêvé de la retraite me permet de rouler et d'apprendre à manipuler perceuse, visseuse et ..truelle (championne pour jointoyer des murs en chaux-sable !)



Je ne pourrais finir ce récit sans évoquer Lisbonne, ville animée et vivante, ses splendides faïences, ses ruelles bien pentues et surtout ses habitants si ouverts, si chaleureux, si pétillants et désireux de vivre malgré les difficultés de leur pays. A visiter absolument ainsi que tout le Portugal.



Et pour finir, tout voyage est une aventure, une riche aventure et celle-ci fut pour moi doublée d'une aventure plus intérieure : Wolf était dans ma roue.

Marie-Paule Genzmer-Traisnel

PS : pour les nouveaux au club, Wolf est mon compagnon d'une route de 38ans : il est décédé en 2014.

## Richesse humaine

### Paris-Brest-Paris 2015 ou les 25 mn de trop

Le 18<sup>ème</sup> PBP 2015 Randonneur s'est déroulé du dimanche 16 août au jeudi 20 août 2015. Lionel Charrier, chef de projet au département ICT, adepte des grandes distances depuis 2011, s'est lancé dans sa deuxième randonnée.



Cette randonnée mythique à vélo de 1230 km est à réaliser en moins de 90h pour obtenir ce brevet randonneur dans le monde du cyclotourisme. Ce brevet représente le "Panthéon" pour les randonneurs adeptes des grandes distances (> 300 km/jour) où les cyclistes roulent de jour comme de nuit. PBP a lieu tous les 4 ans et est une randonnée internationale. 5 841 cyclotouristes de 50 pays des 5 continents dont plus de 2000 Français y participent. Le parcours est jalonné de 8 villes contrôles (aller & retour), 2000 bénévoles et 50 motards qui patrouillent jour et nuit pour la sécurité et l'assistance éventuelle des randonneurs. Côté relief c'est environ 325 côtes à avaler pour un dénivelé total de 11000 mètres.

#### Une effervescence côté DIR

Au département ICT sur le site Spallis, 3 collègues ont appliqué la méthode du management visuel pour suivre le parcours de Lionel. Le tableau comprenait notamment une grande carte du parcours avec toutes les villes contrôles pour y pointer les horaires de passage. Pendant 4 jours, des moments exceptionnels d'échanges le matin, le midi et en fin de journée ont été partagés avec les collègues. Lionel a pointé au dernier contrôle dans les délais (1165 km) mais à 30 km de l'arrivée entre la pluie et l'extrême fatigue, il a eu le coup de bambou. Celui qui retire en vous la force, la lucidité et les ressources nécessaires pour être dans les délais du brevet. Il valide son arrivée en 90h25, 25 petites minutes de retard, le dieu du vélo est sans pitié, le règlement c'est le règlement et 90h, c'est la règle du brevet dit les organisateurs.

On peut être fier tout de même de cet exploit. Bravo Lionel !



## ON PASSE et ON REPASSE DEVANT MAIS CONNAIT-ON LEUR HISTOIRE

### Château de Rentilly

Construit au XVI<sup>e</sup> siècle, en 1890, il devient la demeure historique des chocolatiers Meuniers de Noisiel. Dynamité en 1944, il fut reconstruit en 1954. Il est la propriété de la communauté d'agglomération de Marne-Condoire et peut se visiter.



### Jossigny Le moulin de belle-Assise

Il domine à 148m la forêt de Ferrière. Son existence est attestée dès 1537.

Par sa position dominante, le moulin sert de repère pour les géographes. Il est également utilisé en 1792-1793 par Jean-Baptiste Delambre pour ses travaux sur l'élaboration du mètre étalon. L'IGN fait bâtir à proximité une cheminée et une borne géodésique servant de repère sur les travaux de mesure de l'arc méridien.

### Château de Guermantes

Construit au XVII<sup>e</sup> siècle, le propriétaire Paulin Pondre, grand audancier de France sous le règne du roi soleil, confie l'aménagement du parc à André Le Notre, alors que les deux perrons sont signés Jules Hardouin-Mansart. Des travaux débutés en 2008, transforment le château en centre de séminaire international.



### Le château de Jossigny

Il fut édifié au XVIII<sup>e</sup> siècle en 1743. Il est un exemple d'architecture de l'époque de Louis XV. Propriété de l'Etat, le château ne se visite que rarement.

### Le château de Ferrières en Brie

En 1854, James de Rothschild rachète le vieux château datant du XIe siècle et ayant appartenu à Fouché. Il fait raser le château et fait édifier un imposant château de style néo-renaissance.

Si la propriété des Rothschild est revendue à la fin des années 1970, Ferrières-en-Brie est encore aujourd'hui fortement associé à cette famille. Le village est toutefois redevenu un bourg paisible de la **Brie Boisée**.



céramique de décoration de façade  
de l'hôtel Saint-Rémy de Ferrières-en-Brie



### Champs sur Marne

Type accompli de la maison de plaisance à la française du début du XVIII<sup>e</sup> siècle, avec son plan en « U » à deux courtes ailes sur la cour d'honneur au sud et sa rotonde sur le jardin au nord, il témoigne de l'évolution de la société vers la recherche de davantage de confort.

Entouré d'un des plus beaux parcs de France, il allie avec bonheur un jardin à la française et à l'anglaise sur 85 hectares. Le jardin est labellisé Jardin remarquable.

Il a été construit près d'une boucle de la Marne entre 1703 et 1706 par les architectes Pierre Bullet et son fils Jean-Baptiste Bullet de Chamblain pour deux financiers de Louis XIV : Charles Renouard de La Touanne puis Paul Poisson de Bourvallais.

### Bussy-St-Georges

La ferme et le château de Génitoy datent du XVIIe siècle. Le domaine est constitué d'un corps de logis de ferme en U et surmonté d'un pigeonnier rond récemment rénové. Le château, aujourd'hui en ruine, aurait abrité la naissance d'un des bâtards de Louis XIV.



Alain.



## LECTURE : BLOG CYCLESANDTHECITY.WORDPRESS.COM

Vincent nous recommande la lecture du blog ci-dessus.

C'est le blog d'une jeune femme accro au vélo, autant à la pratique qu'à l'engin. De ce fait elle collectionne toutes sortes de bécanes, du vélo hollandais, VTT, VTC, demi-course, course, vélo couché ... Elle écrit des petits textes succulents, avec humour. C'est superbement bien écrit. Chaque texte se déguste ! Lisez sa première sortie en vélo couché ! Ou le texte ci-après.

## « CONCORDE CONCORDE



Concorde, Concorde, ma belle Concorde, cela fait longtemps que je trépigne d'impatience à l'idée d'arpenter à nouveau tes pavés à bicyclette et de profiter en toute liberté de ton cadre somptueux. D'ordinaire adepte des bords de Marne et des randonnées au long cours, c'est le dépaysement assuré. Il fait beau, c'est pour aujourd'hui. Je vais pouvoir conter sans peine, à nos amis cyclistes d'autres capitales, tout le bonheur qu'ils éprouveront à nous rendre visite.

Voyons voyons ... Oui, c'est cela : « Concorde », nom féminin, du latin « concordia », union des cœurs et des volontés qui produit la paix, la bonne entente.

Merveilleux, je vais donc pouvoir profiter de la fameuse place, symbole de conciliation, d'entente, de fraternité, d'harmonie, de paix, de tranquillité et d'union. J'en suis ému. Te sachant parée de pavés, je laisse de côté mon cher pistard Gitane bien trop rigide et opte pour mon autre monture bien plus souple, confort oblige. Après une petite demi-heure de ballade depuis Bastille, dérivant au gré du flux automobile, passant les rapides du Palais Royal sans trop d'embûches, je m'arrête au feu de la rue Saint Florentin.

Enfin te voilà; tu es juste devant moi mythique esplanade, tu t'étales comme un delta à l'embouchure de la rue de Rivoli. Le feu tricolore, au rouge, me permet de savourer mon plaisir. Au premier coup d'oeil, en guise du doux nom voulu par le directory, tu es en fait la déesse du giratoire ... Mince, je ne suis pas venu disputer héroïquement un droit d'usage. A perte de vue un flux de charrettes à en humilier le débit du périphérique : Tu parais alimentée à l'excès par des artères surchargées, des livreurs forts patients et des 78 tendus à bloc.

Sur ma gauche, une grande roue, sur ma droite l'automobile club de France : C'est certain, j'ai devant moi le temple, le lieu saint de la

bagnole.

Comme à mon habitude, fort téméraire, je remarque au sol, devant moi, des silhouettes de cyclistes blanches représentées sur le bitume : inquiétude. Message évident de bienvenue destiné à me conforter ? Marque funèbre à la gloire de mes prédécesseurs héroïques ? Je ne souhaite qu'arpenter dignement ces pavés sans faire les bordures et de profiter pleinement de 8 hectares de ce lieu.

Le feu est toujours au rouge; le suspense est à son comble. Juste à ma gauche, une Clio 2 vintage millésimée 1998, matricule 92 arborant fièrement ses contacts précédents. A ma droite une couveuse familiale que je toise avec malice. Son cocher me rend mon salut d'une manière peu convenable entre gentilshommes. Je suis en pôle : pas le temps de regarder derrière, le couperet tombe, le feu passe au vert, bas les masques.

Je me sens brutalement habité d'un feu intérieur. Populaire : "feu", adjectif, latin fatutus », qui a accompli son destin. Littéraire : Qui est décédé depuis peu ; défunt : La feue reine. (Invariable quand il précède l'article, le possessif ou un nom propre : Feu ma tante.). Je donne un coup de pédale.

Plein d'orgueil, je prends le meilleur départ, la Clio 2 me fait l'intérieur, je me faufile, me cale nerveusement derrière elle, tire à droite, à gauche, accélère, me fais rendre les honneurs par une salve de klaxons, je les remercie de tant d'honneurs d'un signe amical de la main. A la régulière, que c'est grisant.

Je remonte le flot de charrettes à vive allure et parviens de justesse à prendre la claie des Champs : Dernier virage à droite; nous réglons çà entre cyclistes aux allures bien différentes, j'embrasse deux velib's patauds dans les premiers mètres de la plus belle des avenues.

Misère. Voilà, la place de la Concorde, comme à chaque fois, ce n'est que du bonheur. »

## Les réunions mensuelles

Par deux fois dans ce bulletin, j'ai poussé deux « coups de gueule » en raison de la faible représentation de nos membres aux réunions mensuelles. Je dois admettre que ces petites colères ont eu très peu d'effet. Les réunions qui ont suivies se déroulaient en présence des membres du bureau et de trois ou quatre personnes, qui étaient toujours les mêmes.

Mais miracle, je ne sais pour quelles raisons, nous nous sommes retrouvés à 38 lors de la première réunion de l'année. Les galettes, le cidre, les crémants, l'envie d'obtenir des nouvelles de la vie du club, de ses projets pour 2016, la curiosité ou l'intérêt des nombreuses et nouveaux membres, bonne résolution... je ne pourrai le dire.

Une certitude, les membres du bureau ont été particulièrement heureux de voir une assistance aussi nombreuse. Nous sommes tous des bénévoles, et nous avons accepté bien volontiers de nous impliquer autant que nous le pouvons, afin d'organiser le plus grand nombre de sorties, aussi diversifiées que possible. C'est, beaucoup ne l'imagine pas, du temps, et du dévouement.

Votre présence nombreuse au cours de cette réunion, nous encourage à continuer, et nous motive.

Nous sommes au seuil de la nouvelle année, à la période des vœux, je souhaite donc, que pour les prochaines réunions, vous soyez aussi nombreux, pourquoi pas plus. « I have a dream » ! Jacques Garnier



## OBJECTIF 625 ou La Flèche Vélocio

### Bulletin ACBE 1974

L'Assemblée Générale est toujours propice aux grandes idées, surtout dans l'euphorie d'une telle réunion où chacun se sent des jambes pour accomplir, par exemple, une performance méritoire dans la Flèche Vélocio. Pourtant que de défections quand il s'agit de passer à l'action.

Cette année, il en fut tout autrement. Un bloc solide, avec l'idée d'améliorer le record ACBE (610 Km) de la Flèche Vélocio se forma et resta uni jusqu'au bout. Seule la malchance pouvait réussir à dissocier et c'est ce qu'il advient avec la malencontreuse chute d'André BLANCHARD (fracture du col du fémur).

Pauvre André, il avait préparé cette randonnée avec minutie et sa forme était déjà éclatante aux 150km de STAINS. C'est ainsi que les meilleurs calculs échouent.

#### UN BON « 200 RANDONNEURS »

C'est l'ultime mise au point ; la semaine prochaine en selle pour 24 heures ...

Ce 200 randonneurs sur CHATEAU THIERRY, parcouru à près de 30km/h, donne confiance à toute l'équipe. Pierrot est bien là, solide, assurant de longs relais. Maurice, je n'en parle pas, tout le monde connaît ses qualités de rouleur et de grimpeur. Philippe, le roi actuel des diagonales, je n'en dit pas plus, et moi, Jean-Pierre LECONTE, marié, un enfant depuis peu mais aussi une petite saison 1973 à mon actif. C'est sans doute pour cela que j'ai vu beaucoup d'acébéistes inquiets sur ma condition physique. Le seul à ne pas l'être, c'était moi, je m'en suis rendu compte après la flèche.

#### ORGANISATION ET RAVITAILLEMENT

Cette mission de la plus haute importance, est confiée à Alain CABALLERO et Daniel DAUVEL, deux garçons qui n'engendrent pas la mélancolie mais qui savent, quand il le faut, être suffisamment sérieux. Bravo à leur esprit d'initiative et à leurs talents culinaires.

Je les vois encore s'activant autour du camping gaz ...

« Allez, encore un peu de soupe (merci à Janine, c'est elle qui l'a si bien préparée), une petite omelette, qui veut du haché ... ». Nous sommes servis comme des rois. Merci Alain, merci Daniel, ces deux repas chauds nous ont fait le plus grand bien.

Je ne dirai rien sur la randonnée elle-même, je laisse la plume à Alain qui a vécu de près ou de loin nos péripéties.

#### LA FLECHE VELOCIO ; MISSION ACCOMPLIE POUR LES 4 ACEBEISTES

Leur seul et unique but était d'améliorer l'ancien record de l'heure ... club qui était de 610 Km. Et bien, ils ont réussi avec 631 Km. Cette flèche est (et sera) pour ces quatre cyclos une véritable épreuve de force.

Personnellement, j'ai pu suivre en partie son déroulement et j'en suis ravi. Je vais essayer de vous narrer ces mémorables 24 heures passées sur une bicyclette à lutter contre le sommeil, la fatigue, le vent, la pluie et même parfois contre ... les CRS (mais ça, c'est une autre histoire).

Il me faut insister sur les difficultés de cette entreprise pour pouvoir ressentir et apprécier ce mélange de surprise, d'estime et d'admiration.

C'est donc avec un peu la mort dans l'âme en pensant à André sur son lit d'hôpital, que nos quatre acébéistes enfourchent leur vélo à Joigny. Il est 19 heures.

Ils pédalent allègrement jusqu'à ANCY-le-FRANC, mais à AISY ils doivent emprunter une déviation qui les éloignent terriblement du parcours prévu. Grâce à un sang froid exemplaire, ils parent à cet incident et se permettent le luxe d'arriver dans les temps malgré une crevaisson de Maurice GUILLAUME à la sortie de TONNERRE. Celui-ci, bien connu des gens de la petite reine, est une véritable machine à rouler qui se sert aussi bien de ses jambes que de sa tête. Il a imprégné une sorte de rythme ou de cadence qui a fait pression sur le temps, donc sur le nombre de kilomètres. A 53 ans, il est aussi fort qu'un jeune lion de 20 ans.

Revenons, si je puis dire, à nos moutons. La nuit fût très peu favorable au point de vue vent. Au matin, des hommes à l'allure patibulaire, ça ne peut être que des CRS à une heure pareille, arrêtent nos quatre petits héros dans leur labeur. Après un dialogue de sourd, ils repartent en perdant 5 bonnes minutes pour un éclairage un peu faible de l'un d'eux (les piles sont parfois capricieuses).

A TOURNON, ils déjeunent succinctement. Philippe KAUFFMANN m'inquiète par son manque d'appétit ; serait-il au point de rupture ? Pas du tout ; connaissant bien le cycliste, je sais pertinemment qu'il est légèrement éreinté. Rien de grave. Ne l'a-t-on pas surnommé le « perpétuel inquiet ». Il est, bien sûr, dans ces moments là, très psychologiquement touché, mais il lui suffit de quelques dizaines de kilomètres pour nous montrer sa grande classe.

A VIVIERS toute l'équipe tourne toujours admirablement bien malgré le vent contraire et la pluie battante qui ne les troubles pas. Avec stupéfaction, je constate qu'ils ne mettent pas d'imperméables pour rouler sous une véritable douche glacée et qu'après ils ne changent même pas de vêtements. Ne sont-ils pas là pour avaler des kilomètres.

Dans les descentes, souvent Pierre VALOIS emmène ce maigre peloton. Pierrot ne plaisante pas du tout quand il s'agit de foncer à tombeau ouvert. Il possède un gabarit impressionnant et une musculature laissant rêveur. De plus il est l'un des plus jeunes, à 22 ans, à participer à cette flèche.

Les derniers cent kilomètres furent parcourus à vive allure et à 19 heures juste, ils arrivent à PLAN d'ORGON, après 631 Km.

Jean-Pierre LECONTE qui a fourni un travail monstre tout le long de l'épreuve, n'est pratiquement marqué. Son physique frêle peut donner une fausse impression de faiblesse ; en réalité il est d'une résistance dépassant les limites de l'inimaginable. Ce véritable roc s'est infligé de gros efforts mais le fait de battre avec ses amis le record de l'ACBE lui a donné une joie immense.

En ajoutant un équipier comme André BLANCHARD, personne ne pourra m'empêcher de penser que le kilométrage réalisé fût encore meilleur. Rendez-vous certainement dans quelques années ... Merci de tout cœur à nos quatre amis pour cette leçon de force, de courage et d'amitié.

Alain CABALLERO  
Jean-Pierre LECONTE

### POUR LA PETITE HISTOIRE ET POUR LES AMATEURS DE STATISTIQUES

La Flèche Vélocio n'avait jamais connu un tel succès :

- 52 équipes engagées
- 49 au départ
- 44 menant à bien cette entreprise

Cette année, les meilleurs kilométrages furent réalisés par :

- L'US Métro (bleue) 587 km
- Les postiers d'Orléans 596 km
- L'US Créteil 600 km
- Bois Colombes Sport 600 km
- ASPTT PARIS 605 km
- Et
- **L'ACBE 631km**



## « UN SALUT A NICOL »

Vous connaissez tous cette bouille hilare, surmontée d'une chevelure brune et frisée qui appartient à Jacques NICOL.

On pourrait croire, à le voir toujours sourire, qu'il s'intéresse surtout aux choses gaies de la vie. Nous pouvons dire qu'il se penche aussi sur les choses sérieuses.

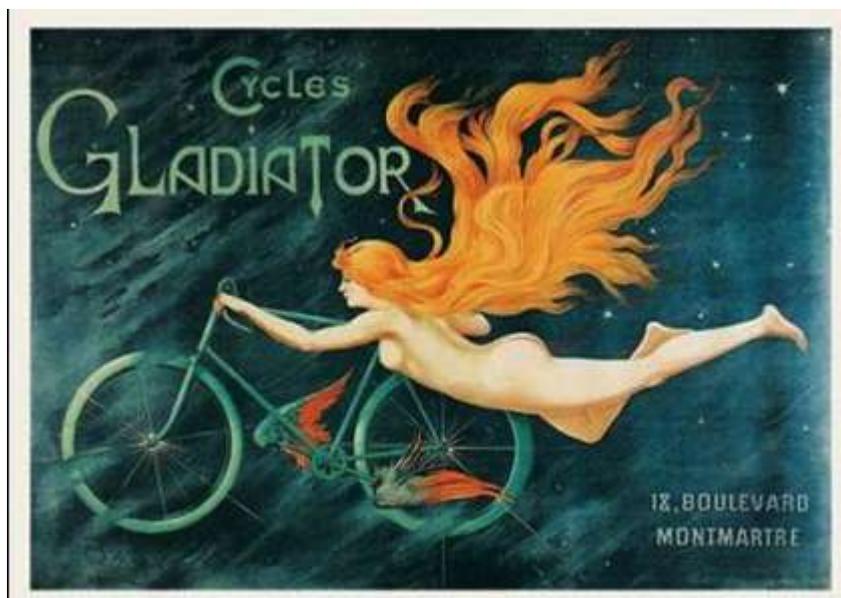
Chaque semaine il emmène les jeunes handicapés de sa classe, pour des courtes promenades à vélo.

Que voilà une vocation ou tout au moins un geste que l'on n'aurait pas soupçonné sous cet air jovial et décontracté.

Nous t'adressons tous un salut mérité en te disant « 20 sur 20 » Monsieur l'Instituteur. »

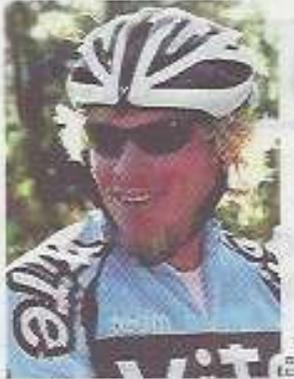


Bulletin ACBE 1973



## RECORD À BATTRE

### Le record datait de 1939



Samedi, la marque de la plus longue distance cumulée parcourue à vélo en 365 jours a été battue par Kurt Searvogel, un cycliste américain spécialiste des ultramarathons à vélo. Avec 122 561 kilomètres (soit trente-six Tour de France) entre le 10 janvier 2015 et le 9 janvier 2016, il a battu les 120 805 km du Britannique Tommy Godwin. Un record réalisé il y a soixante-seize ans et longtemps considéré comme indépassable. Kurt Searvogel, originaire de l'Arkansas, a roulé en moyenne 334 kilomètres par jour, en très grande partie en Floride. Il a utilisé un vélo de triathlète mais aussi un vélo couché. À l'époque, Godwin avait un lourd vélo à seulement quatre vitesses.

Soit 336 km par jour.

A vos vélos !

## ANNONCE

**A VENDRE : 1000 Euros**

Vélo de marque « définitive » rouge, taille 52 monté shimano 105 pédales look 2 portes bidons chrono kilométrage : 156 (servi 2 fois)

**PRIX D'ACHAT : 1790 Euros**

Pour tous renseignements, s'adresser à Michel HOCHARD :

**06 79 72 42 03**



« J'ai un truc pour se souvenir à vie de la date anniversaire de sa femme : il suffit de l'oublier une fois ! »

« C'est toujours celui qui ronfle qui s'endort le premier »

« Se faire incinérer c'est choisir un coin fumeur »

« Il faut toujours voter pour le candidat qui fait le moins de promesses : à l'arrivée on est moins déçu »

Michel Galabru

## MOI J'AIME...LE VELO

Moi **j'aime** voir revenir le temps des vacances et de ma randonnée itinérante en tenue légère, le vélo et moi. J'aime rouler sur les petites routes peu fréquentées par les voitures, brûlées par le soleil du Roussillon ou de la Provence et qui me font mieux apprécier l'ombre des platanes et l'eau vive des fontaines.

**J'aime** les routes ventées du bord de mer où l'on respire à pleins poumons l'odeur d'algues et de coaltar, et le casse croûte sur le port devant une douzaine d'huitres et un demi muscadet, alors que les pêcheurs en bottes et suroit s'activent avec leur poisson.

**J'aime** ces routes de montagnes avec les sommets enneigés qui se profilent au loin, alors que l'on roule encore dans une vallée, mais insensiblement la pente s'amorce, la petite rivière qui coulait sur la droite devient torrent fougueux, la montagne serre la route qui s'y accroche, quelques lacets, faux plat et craque le petit plateau.

**J'aime** cette incertitude du gîte du soir à la recherche de ces petits hôtels de campagne où l'on dort dans des draps qui ont séché sur le pré, où l'on mange la cuisine savoureuse de la patronne et où les prix sont aussi légers que le vin du patron.

**J'aime** flâner dans ces petits bourgs, l'appareil photo en bandoulière en attendant l'heure du dîner.

Les ouvriers rentrent en mobylette de leur travail de la ville voisine, tandis que les paysans ramènent leurs troupeaux à l'étable encadrés par leur chien et que les anciens, assis sur un banc, le béret tiré sur les yeux, la pipe aux dents, les deux mains sur leur canne, surveillent en devisant les jeux turbulents d'une bande de gamins.

**J'aime** mettre pied à terre de temps en temps pour prendre contact avec le vigneron ou le paysan au bout de son champ.

**J'aime** ... au soleil sentir la bonne odeur du café qui monte par l'escalier, promesse d'un solide petit déjeuner.

**J'aime ... j'aime ...** je n'en finirai pas d'aimer

Alors je résume

**J'aime le vélo.**

J. BOURDIN



## LES GRANDES DATES 2016 DE L'ACBE

**Dimanche 24 janvier** : Sortie dans Paris.

**Dimanche 6 mars** : Organisation des Boucles de l'Est.

**Du 25 au 26 mars** : La Flèche Vélocio en direction de Gigondas. Cette année nous devrions innover une nouvelle fois en partant de Toulouse soit environ 400km.

**Samedi 16 Avril** : journée ACBE, parcours de 150km.

**Du 21 au 22 Mai** : les 2 jours ACBE, parcours à organiser.

**Du 15 juin au 18 Juin** : l'Ardéchoise.

**Mercredi 11 Novembre** : sorties de Rethondes.

... et n'oubliez pas les multiples rallyes dont les engagements sont pris en charge par le club :

**Le 14 février** : les randonnées Bellevilloises de la Cipale.

**Le 20 mars** : la Plesséenne.

**Le 10 avril** : châteaux et terroirs à Ormesson.

**Le 17 avril** : la Randonnée Breuilloise

**Le 8 mai** : la Mandrionne

**Le 22 mai** : le rallye des Toques

**Le 29 Mai** : le Merlan à Emerainville

**Le 26 juin** : la Montagne de Reims

**Le 3 juillet** : randonnée des vacances à Champs sur Marne

**Le 4 septembre** : la randonnée de la Fête à Gournay sur Marne

**Le 24 septembre** : Sceaux-Gressey-Sceaux

**Le 9 octobre** : la Randonnée Chelloise à Chelles

**Le 15 octobre** : la nocturne Bellevilloise