

# Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est



## LE PERREUX SUR MARNE



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

### **Bulletin de juin 2016**

### **Numéro 54**



Chères et chers amis cyclos,

Chères et chers amis cyclos,

Tout d'abord, merci à toutes et à tous pour votre présence aux réunions mensuelles du vendredi soir : vous êtes de plus en plus nombreux et assidus et c'est toujours agréable de se retrouver pour un moment de convivialité, de discuter vélo et sorties à venir.

Nous entrons bientôt dans le deuxième semestre 2016, c'est le moment pour moi de faire le point sur les événements qui ont émaillé ce début de saison.

Merci pour la forte participation aux rallyes du Val de Marne, notre club s'est fortement distingué, beaucoup de coupes gagnées ! Du jamais vu à ma connaissance,

La journée ACBE sur les routes de Seine et Marne, 45 participants, félicitons ce nouveau record.

Les 2 jours ACBE, 320 km sur les routes d'Ile de France, avec une étape à Villennes-sur-Seine et une super ambiance malgré une météo mitigée.

Pour juin, pensée à Agnès et Corinne nos féminines, qui participeront à « TOUTES à STRASBOURG », ainsi que tous ceux qui seront sur les routes de l'ARDECHOISE, et à ceux qui participeront à la semaine fédérale.

Et puis, une amicale pensée à notre camarade Philippe SADET, souhaitons lui un bon rétablissement.

Amicalement.

Jean-Pierre MAKOWSKI

# PARCOURS DU 1<sup>er</sup> JUIN AU 30 SEPTEMBRE 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 cyclosportive vous tente : parlez-en autour de vous, suscitez l'envie, dialoguez dans le groupe Facebook "ACBE Le Perreux" ! Il peut se créer un petit groupe et rendre cette sortie inoubliable !

Contactez nous, nous relaierons l'information !



JUIN 2016

VENDREDI 3 JUIN

Réunion Club ouverte à tous.

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

DIMANCHE 5 JUIN

**N°107D**

**Sortie amicale.** Départ à 7H30

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

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

**74 – La Time Megève Mont-Blanc.** Cyclo sportive, 74120 Megève pour 85, 114 ou 144 km [www.explorenice.fr](http://www.explorenice.fr)

DU SAMEDI 11 JUIN AU SAMEDI 18 JUIN

**94. Séjour en Ardèche organisé par l'ACBE suivi de l'Ardéchoise sur 4 jours.** Contact : Alain AUBERGER.



SAMEDI 11 JUIN

**94. Audax Club Saint Mauriens.** Centre Hippique Les Bagaudes, 1 route des Bruyères 94 Marolles en Brie, de 7h à 7h30. 100KM à allure Audax.

DIMANCHE 12 JUIN

**N°104A**

**Sortie amicale.** Départ 7H30

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

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

Du MERCREDI 15 au SAMEDI 18 JUIN

**07. L'Ardéchoise.** S<sup>1</sup> Félicien. Nous serons 21 ACBEistes à participer, en 4, 3 jours ou à la cyclo sportive le samedi.

**Renseignements :** 04 75 06 13 43 et <http://www.ardechoise.com>

SAMEDI 18 JUIN

**78. VERSAILLES-CHAMBORD- SOUVENIR GEORGES MERCIER.** Rdv à partir de 6H30 à 8H00, Stade de Montbaoron 78 Versailles (210km). [www.ccvp.asso.fr](http://www.ccvp.asso.fr)



DIMANCHE 19 JUIN

N°108A

**Sortie amicale.** Départ à 7H30

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

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

**93 – Randonnée de Cosette.** Gymnase Maurice Baquet, rue du Lavoir 93370 **Montfermeil**. Départs de 6h30 à 9h15 pour 50, 75 ou 110 km <http://usmontfermeil-cyclotourisme.ffct.org>

SAMEDI 25 JUIN

**94. 34<sup>ème</sup> PARIS (MELUN) CHATEAU-CHINON.** Rdv de 5h00 à 7h00, Gymnase des Récollets 77 MELUN (12, 50, 100, 175 et 250km), de 5h à 7h.

DIMANCHE 26 JUIN

N°106B

**Sortie amicale.** Départ à 7H30

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

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

**93 – Randonnée Gabinienne.** Stade Jean Boin 93 GAGNY. Départs de 6h30 à 9h pour 45, 70 ou 110 km

**51 – La Montagne de Reims.** Gymnase Géo André, avenue François Mauriac 51000 Reims, départ de 6h à 9h pour 50, 90, 115, 140 ou 155 km <http://cycloclubreimois.pagesperso-orange.fr/>



# JUILLET 2016

## SAMEDI 2 JUILLET

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

## DIMANCHE 3 JUILLET



**77 – Randonnée des vacances.** Salle Jean Effel, allée Pascal Dulphy, 77420 Champs-sur-Marne, départs de 6h30 à 10h, pour 60, 85 ou 120 km Engagement payé par le club.

**94 – Rallye d'été de CHEVILLY.** Gymnase rue du Stade CHEVILLY-la-RUE, départs de 7h00 à 10h, pour 40, 70 ou 90 km <http://elan94.net>

## DIMANCHE 10 JUILLET

**N°111B**

**Sortie amicale.** Départ 7H30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, 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, Charny, Fresnes, Annet, Thorigny, Vaires, Chelles, Le Perreux. (110 km, dénivelé 833m)

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



## JEUDI 14 JUILLET

**N°115A**

**Sortie amicale.** Départ à 7H30

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

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

## DIMANCHE 17 JUILLET

**N°113A**

**Sortie amicale.** Départ à 7H30

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

**L'Etape du Tour.** Cyclo sportive, **Megève-Morzine**, 150 km.

<http://www.letapedutour.com>

## DIMANCHE 24 JUILLET

**N°104F**

**Sortie amicale.** Départ à 7H30

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

DIMANCHE 31 JUILLET

N°103A

**Sortie amicale.** Départ à 8H00

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

AOÛT 2016

DU DIMANCHE 31 JUILLET AU DIMANCHE 7 AOÛT

**21 - La semaine Fédérale à DIJON**



DIMANCHE 7 AOÛT

N°102A

**Sortie amicale.** Départ à 8H00

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

DIMANCHE 14 AOÛT

N°110A

**Sortie amicale.** Départ à 7H30

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

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

LUNDI 15 AOÛT

N°106B

**Sortie amicale.** Départ à 7H30

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

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

DIMANCHE 21 AOÛT

N°105A

**Sortie amicale.** Départ à 7H30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, Les Lycéens, Beaumarchais, Chappelles Bourbon, La Houssaye, Crèvecœur, Morcerf, direction Faremoutiers 2<sup>ème</sup> à gauche, Courbon, Hautefeuille, **Faremoutiers**, LaCelle du Haut, La Celle du Bas, Guérard, Montbrieux, Le

**DIMANCHE 28 AOUT**

**N°100B**

**Sortie amicale.** Départ à 8H00

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Charny, Villeroy, Mémorial Ch. Péguy, Chauconin Neufmoutiers, Penchard, Chambry, Varredes, Trilport, Brinches, Villemareuil, Vaucourtois, Coulommes, Quincy-Voisins, Condé-Ste-Libiaire, Montry, Esbly, Lesches, Jablines, Annet, Montjay-la-Tour, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (10

**SEPTEMBRE 2015**

**SAMEDI 3 SEPTEMBRE**

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

**DIMANCHE 4 SEPTEMBRE**



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

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

**VENDREDI 9 SEPTEMBRE**

Réunion Club ouverte à tous.

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

**SAMEDI 10 SEPTEMBRE**

**92. 1<sup>er</sup> Levallois-Cabourg.** Palais des Sports Marcel Cerdan 141 Rue Danton 92 Levallois-Perret de 6h00 à 7h15, 220km. <http://levallois-cabourg.fr>

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

**DIMANCHE 11 SEPTEMBRE**

**N°117A**

**Sortie amicale.** Départ à 7H30.

Le Perreux, Mont de Bry, Villiers, Les Richardets, Malnoue, Emrainville, Roissy-en-Brie, Ozoir, Chevre-Cossigny, Grisy-Suisnes, Cordon, Soignolles Dir Solers, Gué de Barneau, Champdeuil, Crisenoy, Fouju,

**Blandy-les-Tours**, Champeaux, Fouju, Guignes, Verneuil l'Etang, Chaumes, Forst, Liverdy, Tournan, Villé, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux, (env.117 km, dénivellé 493m)



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

**95. Randonnée des Peintres.** Ecole E. Vasseur rue des Ponceaux 95 Auvers sur Oise, de 7h00 à 9h00 75, 90 et 120km.

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



**DIMANCHE 18 SEPTEMBRE**

**N°107B**

**Sortie amicale.** Départ à 8H00

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

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



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

**SAMEDI 24 SEPTEMBRE**

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



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

**DIMANCHE 25 SEPTEMBRE**

**N°108B**

**Sortie amicale.** Départ à 8H00

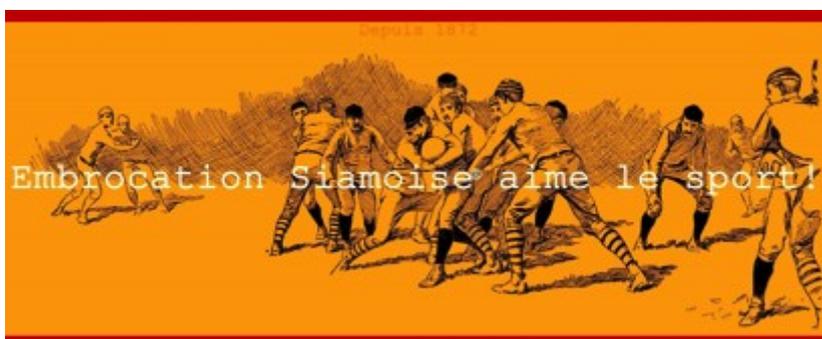
Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Nantouillet, Thieux, Villeneuve-sous-Dammartin, Moussy-le-Vieux, Moussy-le-Neuf, Vémars, Saint Witz, **Plailly**, Mortefontaine, Loisy, Ver-sur-Launette, Eve, Dammartin-en-Goële, Saint Mard, Montgé-en-Goële, Juilly, Nantouillet, Messy, Claye-Souilly, Annet,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

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

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

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

✚ **Laine vierge : laine d'un mouton qui court plus vite que le berger**



### **N'OUBLIEZ PAS !**

**Venez nombreux** à nos réunions club ouverte à tous à 20h45, *salle Charles de Gaulle, 75 avenue Ledru-Rollin*, pour échanger sur les activités du club, passé et à venir  
**94170 Le Perreux-sur-Marne.**

**Vendredi 3 juin : réunion Club**

**Vendredi 9 Septembre : réunion Club**

**Samedi 3 Septembre : carrefour des Associations**

**Dimanche 4 septembre : Course de la rentrée**

### **SORTIES AMICALES**

Date	Heure du départ	N° du parcours	Référence Openrunner
Dimanche 5 juin	7h30	107D	2261122
Dimanche 12 juin	7h30	104A	2259726
Dimanche 19 juin	7h30	108A	2418835
Dimanche 26 juin	7h30	106B	2261098
Dimanche 10 juillet	7h30	111B	4938816
Jeu di 14 juillet	7h30	115A	2654633
Dimanche 17 juillet	7h30	113A	2654309
Dimanche 24 juillet	7h30	104F	2258825
Dimanche 31 juillet	7h30	103A	2259589
Dimanche 7 août	7h30	102A	2259565
Dimanche 14 août	7h30	110A	2420239
Lundi 15 août	7h30	106B	2261098
Dimanche 21 août	7h30	105A	2259749
Dimanche 28 août	7h30	100B	2258825
Dimanche 11 septembre	7h30	117A	2420263
Dimanche 18 septembre	7h30	107B	2418535
Dimanche 25 septembre	8h00	108B	2418879



## **Engagement pris en charge par le club**

Comme vous le savez, le club prend en charge certains engagements de Rallye. L'objectif est d'être le plus nombreux possible à des manifestations organisées par des clubs voisins, qui viennent ensuite à notre rallye les Boucles de l'Est. Pour d'autres, il s'agit de faire une sortie conviviale plus loin de nos bases habituelles.

Les organisations retenues sont :

**77 – Randonnée des vacances.** Salle Jean Effel, allée Pascal Dulphy, 77420 Champs-sur-Marne, départs de 6h30 à 10h, pour 55, 85 ou 120 km

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

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

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

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

## **Ronde des Châteaux – Frépillon - 30 avril 2016**

La météo annoncée était mauvaise : Pluie tout le matin et vent de face, températures basses. Alors bravo aux 9 courageux qui ont tenté le coup et maintenu leur participation, et tout particulièrement à Philippe D. qui faisait là son premier 200 km, après avoir fait son premier 100 km lors de la journée club du 16 avril.

Et finalement, c'était moins pire que prévu ! La pluie de la fin de nuit a cessé. On a fait presque 50 km au sec, puis on n'a eu « que 25 km » environ de pluie modérée, avant que les nuages ne cèdent peu à peu ... Le vent n'était pas trop fort. De plus, on est forcément plus abrité dans les bois et les montées. Et les montées, elles n'étaient pas longues, mais particulièrement nombreuses. Au final, les organisateurs nous ont confirmé un dénivelé d'environ 2200 m.

Départ 7h00. Le parcours est parfait. On passe effectivement à côté de nombreux châteaux et belles demeures. La campagne est calme, verte. Le Vexin est une belle région pour le vélo et on n'a roulé que sur des petites routes. Les automobilistes rencontrés ont été tout à fait corrects.

A mi-parcours de l'aller, un ravito bien fourni, sur un site agréable à côté d'un golf et d'un château, nous a permis de faire une pause. C'est là qu'on a vu arriver Laurent B., parti 1 heure après nous pourtant. Pas beaucoup plus tard, notre groupe de 8 retrouvera Laurent en train de réparer une crevaison ... avant qu'il ne nous sème et que nous ne le revoyions plus.

Par contre, nous avons beaucoup vu certains autres participants, car les crevaisons sont très nombreuses sur ces routes mouillées, et manifestement riches en petits silex. Alors on se souhaite bon courage, on dit « à bientôt », car on a eu vite compris que ce serait fréquent pour tous les participants, et chacun son tour. Une bonne dizaine de crevaisons pour les 9 Acbeistes. Aux trois-quarts du parcours (ravito à mi-chemin du retour), un groupe de 15 en était à sa douzième crevaison, et on a réparé aussi la crevaison d'une participante un peu défaite, et une crevaison de Marie-Paule ... Le dicton est bien connu : « Plus on est de fous crevés, plus on rit » ! A l'arrivée, on a su qu'un cyclo avait crevé 9 fois ! Avec environ 450 participants, on peut donc être certain qu'il y a eu plus de 500 crevaisons dans la journée sur cette belle épreuve ! Beau temps pour l'industrie de la chambre à air et de la rustine !

A l'issue de cet aller fort vallonné, au km 112 (dur, dur pour Philippe D. qui comptait sur le repas à 100 km), parfait accueil pour le repas : Service dans de vrais assiettes, crudités variées, patates façon « en robe des champs » et leur crème, viande hachée façon « Chili con carne », clafoutis aux cerises, eau gazeuse et coca à volonté, café ... avec plein de bénévoles sympathiques, quoiqu'un peu frigorifiés par l'air vif.

Après le repas, ce sera essentiellement du vent de dos, et ça change tout ! Avec le soleil qui perce aussi, le moral remonte et les jambes tournent. On garde toutefois notre allure modeste.

Une partie très roulante d'abord, puis un intermède vallonné à nouveau (dont le raidillon « de Valeo » qui nous avait été annoncé), et puis un final plutôt facile.

Des crevaisons encore, dont une pour moi, à côté d'un champ occupé par plusieurs dizaines de vaches et veaux qui se sont précipités pour suivre attentivement, de tout près, le changement de chambre à air.

Arrivée 19h00 et accueil fort sympa des organisateurs. Marie-Paule a gagné une bouteille de champagne puisqu'elle est la participante « la plus expérimentée ». D'autres ont gagné un bidon (tirage au sort).

Faites donc cette belle randonnée de « La Ronde des Châteaux » dans 2 ans ! Car l'an prochain, le CS Frépillon organise en alternance « Frépillon-Gerberoy » qui est aussi une très belle organisation.

**Michel GROUSSET**

## LA RONDE DES CHATEAUX (Suite)



Et voilà ! Rentrée, douchée, repue ! Après 210km, 2000m de dénivelés, 12 h de selle (merci les gars pour les crevaisons ! Mais pensez à mettre des pneus neufs pour notre prochaine sortie!), le nouveau vélo est baptisé !

Du nettoyage demain en perspective pour mon mécano préféré ! Lol ...

Après une journée "les plus belles jambes" (bien qu'on ne les ait pas trop montrées vue la météo, mais on a quand même fini sous le soleil !), soirée canapé bien méritée devant "la plus belle voix" (alias The Voice) !



Quelques chiffres : 9 ACBEïstes fous, 10 crevaisons et 2 increvables (Lol !), 210km, et entre 2000 et 2200 m de dénivelés (selon les compteurs et les dires des organisateurs). Et surtout, une très bonne ambiance dans le groupe, merci à tous pour cette journée, et félicitations à Philippe qui a bouclé son 1er 200, et pas le plus facile en plus !



Et une belle coupe pour la plus méritante. (pas de coupe mais des coupes à prévoir .... Ils connaissent notre Marie-Paule .... )

**Carole Bendavid**

**ACTION!!!**

**Nouveau défi pour la course de la rentrée le 4 septembre**



Il n'y a pas que le vélo dans la vie ... !



Et nous avons évoqué l'idée d'un **DEFI ACBE** pour la **Course Pédestre de la Rentrée**, le 4 septembre prochain au **Perreux** : Il faut maintenant concrétiser !

J'appelle donc à la création d'un « **groupe 3 pédestre éphémère** » qui, ce jour-là, parcourra les 7,5 km du petit parcours en courant à une allure modérée. (entre 45 et 60 mn ?). J'en ferai partie !



Saurons-nous partir et arriver ensemble, tous en maillot ACBE, dans la bonne humeur et la convivialité ? Et **combien serons-nous** ???



Bien entendu, nous encourageons aussi la **participation** de ceux qui veulent faire ce parcours, ou le 15km, à leur rythme habituel de **coureurs à pied émérites**, seuls ou en groupe !



Bien entendu aussi, nous invitons ceux qui ne veulent pas ou ne peuvent pas courir à **participer à l'organisation**, en tant que signaleur sur le parcours, eux aussi en maillot ACBE à l'intersection qui leur sera attribuée, et encourageant bruyamment les ACBEistes participants.

Engagez-vous ! Je liste les participants, lièvres, tortues, et volontaires signaleurs !

Michel Grousset



## D comme DOYEN

Comme un jeune champion, malgré ton « bel » âge  
Pédalant par plaisir, mais aussi avec rage  
Tu t'abreuves de route et de paysage  
Semant l'amitié tout au long de ton passage

Rêvant de grimper là haut, en patriarche  
Tu t'auréoles de gloire et de panache  
Empruntant ton vélo comme Noé son arche  
Tu défies la logique réalisant ta tâche.

Ménage ta force et pédale sagement  
En restant parmi nous, tu en fais le serment  
La joie et le plaisir pour nous, est réellement  
L'assurance de te suivre encore longtemps

**Andy Le Sage (extrait du Plateau 1971)**



Robert Marchand (centenaire)

✚ **MOZART : célèbre compositeur que l'on écoute le plus souvent dans les pizzérias, car on sent bien que mozzarella.**

## 200

Si vous voulez lire une revue sur le vélo vraiment différente, alors achetez la revue 200. C'est le 8<sup>ème</sup> numéro et nous ne sommes jamais déçus.

Rien à voir avec les autres publications. 200 c'est la revue des amoureux du vélo sous toutes ses formes, avec l'esprit randonneur ce qui n'exclut pas la performance.

Une communauté est même en train de se créer car l'imagination est au pouvoir des rédacteurs.

L'année dernière, suite à un concours auprès des lecteurs, ils ont organisé un Tour de France en forme de Cœur et cette année le Tour de Montcuq, avec des étapes reliant des lieux-dits « atypiques ». Et vous pouvez participer à ces étapes « amicalement ».

Les articles sont souvent écrit par des lecteurs (mon premier 200 ...).

Au sommaire du numéro 8 :

Raid : Le Mans –Paris en vélomobile

Débuter : joue la comme 200

Rencontrer : la confrérie des 650B

La chronique de Swanée : féministe

Ça manque de filles

Le Tour de Montcuq

Le concours de machines : la plus belle randonneuse

Traverser : le Loir et Cher

Dessiner : Mike Hall explique la Transcontinentale Race

S'aventurer : Viens, je t'emmène (1000km en Italie)

Avancer : le vélo qui guérit (six rencontres)

Explorer : Lyon - Oulan-Bator Les turbulences d'un départ

Courir : Paris-Provence (un challenge est né)

Mais le mieux est de parcourir cette revue chez votre point presse ... et vous l'achèterez et vous ne pourrez plus vous en passer.

Leur base-line : « attention magazine addictif ».



Joël M.

## Flèche Vélocio 2016 Dijon-Gigondas

Toute l'histoire commence par un mail du Club : *Qui veut participer à la flèche VELOCIO 2016 ?*

Avant d'être à l'ACBE, je ne connaissais même pas cette fameuse flèche !

J'apprends que VELOCIO c'est le pape du cyclotourisme, et que la flèche c'est simplement de faire au minimum 360 kms en 24 h ! Décidément des fous dans ce Club !



Alors moi je réponds : *c'est une super aventure qui me plairait mais je n'ai jamais fait plus de 260 kms, ni roulé de nuit.*

S'en suit la réunion mensuelle de début d'année avec galettes des rois, cidres... à laquelle je participe (pour une fois, désolé, il est vrai que je ne suis pas assidu), et là j'apprends que les équipes qui font la flèche sont constituées et que j'en fais partie.

"Horreur, malheur..." comme chante "l'orchestre du Splendid"

Quelques mails à Alain A. pour lui faire part de mon inquiétude :

- *je n'ai jamais fait plus de 260 kms, ni roulé de nuit.*
- *Réponse : pas de problème !*

Que faire ? Allez....Faut y aller !

Alors entraînement studieux, mardi, jeudi, dimanche, le 120 du Club, le 200 de Longjumeau (fait assez facilement donc un peu rassuré)



Réunion pour l'organisation, la logistique, le parcours... Tout se met en place. Et c'est sans doute là que la Flèche s'est gagnée.

Le jour J arrive

Au fait, je n'ai pas dit la composition de l'équipe : les expérimentés : Alain, Joël, Jean-Paul, les novices : Jean- Christophe et moi.

Il pleut sans arrêt ce vendredi sur la route jusqu'à DIJON .

Super accueil chez la maman de Joël à Dijon. TOP préparation



**15 h.** L'heure c'est l'heure, avant l'heure c'est pas l'heure. Pas question de partir avant. N'est ce pas Jean-Paul ?

**C'est parti**, il bruine, vent défavorable

La route des grands crus (Marsannay, Nuits St Georges, Aloxe Corton, Pommard, Beaune et j'en passe...) ne me fait pas rêver aujourd'hui, au contraire, et je finis par en avoir marre de ces vignes pendant des heures. Nous sommes seulement dans les 100 premiers kilomètres et c'est déjà difficile. Pour ma part, je dois déjà piocher pour arriver à suivre. Affreux, le moral est bas !

**Vers 19h30**, il pleut encore un peu plus fort et la nuit est déjà là. 92 kms de fait (seulement).

**Arrêt anticipé à Cuisery** devant une pizzeria.

Là, la patronne nous dit d'entrer nos vélos à l'intérieur. Nous faisons sécher nos vêtements sur les radiateurs. Trop gentils, on est comme à la maison.

- *Des pâtes SVP*
- *Cela va être plus long, mais des pizzas c'est possible*
- *Allons y*
- *Excellente ! dis Jean-Paul !*

Pour ma part, ça ne passe pas. Pas d'appétit

Et c'est reparti. Le froid nous cueille au départ.

Rapidement, un nouvel arrêt en bord de route. Jean-Paul et Joël sont malades. Les pizzas deviennent les coupables (vrai, faux ???).

Joël ne s'en remettra pas et fera le reste de la flèche malade, tout au courage. Bravo !

C'est la nuit, Lyon est encore à plus de 100 kms. Le vent se calme mais est toujours présent et défavorable.

C'est la première fois que je roule de nuit.

En fait, c'est calme, peu de voiture. On avance mais on prend beaucoup de retard par rapport à l'objectif des 480 kms.

L'important pour moi est au minimum de valider la flèche. Ce qui voudrait dire que de 260 kms je passerai à au moins 380. Cela semble réalisable et invariablement notre capitaine de route Alain nous dit :

- *On a fait le plus dur, et maintenant ça ne fait que descendre.*

**2h30 Enfin LYON**



Personnellement, je suis supporter des Verts de St Etienne, mais pour une fois dans ma vie j'aurai été content de voir Lyon

Plutôt déserte la ville, à cette heure. Nous trouvons un petit bar de nuit avec des "ptits jeuns", plus ou moins alcoolisés, mais super gentils et intrigués par ces cyclistes qui roulent de nuit. Alors quand on leur dit que l'on vient de Dijon pour aller à Gigondas...Stupéfaction !

**Et c'est reparti.** Pour ma part, je récupère un peu les jambes et donc le moral.

En plus, on attend le vent favorable annoncé sur les chaînes météo. On va l'avoir ce vent favorable mais beaucoup, beaucoup plus loin.

Le parcours est plus facile le long du fleuve. Dans un peu plus de 3 heures, le jour se lèvera. Nous avançons régulièrement, la nuit passe lentement.

**6 H 45 - Sarras.**

Le jour se lève et là on va faire fort : 3 arrêts dans ce même village sur 1 km !!!

La première :

- pose technique, plus ravitaillement avec les derniers casse-croûtes
- on repart et on découvre 500 m plus loin une boulangerie ouverte : croissants et petits cafés sont les bien venus

- nouveau départ, mais le froid du matin nous gagne (seulement 2 -3 degrés). Chacun met la dernière couche supplémentaire disponible.

### 8h - Tournon

Nouvel arrêt pour le petit déjeuner. Déjà 17 h que nous sommes partis. Près de 300 kms au compteur. Le soleil commence à pointer son nez. Certains commencent à accuser le coup de la fatigue.



La stratégie maintenant est de valider la flèche. Objectif 390 kms et Bagnols sur Ceze

Nous repartons et avons bien enregistré le mot d'ordre : *On a fait le plus dur, et maintenant ça ne fait que descendre !*

Il est vrai qu'enfin le mistral tourne en notre faveur. Le soleil se fait de plus en plus présent.

### 12 h 30 Rochemaure. Déjeuner

Sauf incident, la flèche est dans la poche. Il ne reste seulement que 27 kms avant Bagnols.

Tous les voyants sont au vert. Le mistral, le soleil, pas de crevaison, ni incident. Seuls, la fatigue et le manque de sommeil posent soucis.

Cette dernière partie est assez difficile, en fait une succession de petites côtes, les unes après les autres.

### Enfin 15 H Bagnols sur Ceze

24 h que nous sommes partis. La flèche est validée. Un super beau soleil est là pour nous .



Le retour vers Orange est pour le moins épique et compliqué. Nous souhaitons éviter de prendre la N7. Donc, nous empruntons de toutes petites routes.

Pas de panneau indicateur. Heureusement, les personnes que nous rencontrons, gentiment, nous guident.

Y en a marre, vivement la douche !

OUF vers 18 h 30, on arrive enfin à l'hôtel.

Quel plaisir d'avoir réussi ce gros challenge !

Merci à mes 4 compagnons pour cette belle aventure qui restera dans ma mémoire.

Ce que nous arrivons rarement à faire sur 100 kms le dimanche, nous l'avons fait sur 430 kms. Pendant 24 h et même plus, nous avons roulé tout le temps les 5 ensemble.

Aucune engueulade, pas un seul mot au dessus de l'autre pendant nos 38 h de vie commune.

Pour finir MERCI à :

- **Alain**, le capitaine de route pour l'organisation, son invariable optimisme et d'avoir dû mener le train au moins pendant 300 kms
- **Jean-Paul** pour ses conseils et son expérience

BRAVO à :

- **Joël**, en plus de l'organisation et de son accueil à Dijon, pour son courage car il a roulé malade pendant les 3/4 de la flèche

- **Jean-Christophe.** Alors lui il est extraordinaire : il est passé d'une distance maxi de 130 kms à 430 kms en 3 semaines (en passant par le 210 de Longjumeau)



*Patrick Poirier*

- ✚ **Être au bout du rouleau :** situation très peu confortable, surtout quand on est aux toilettes.

## 70 ans de l'ACBE EN 2017



En 2017, notre club fêtera ses 70 ans d'existence, ce qui en fait un des clubs les plus anciens de France. Le bureau souhaite fêter cet événement. Nous vous avons sollicité pour savoir comment marquer cette étape importante dans la vie de notre club. Merci à tous ceux qui ont répondu.

Les projets retenus par le bureau :

- Une sortie de 70 km inattendue, marquante à définir.
- Des Boucles de l'Est festives.
- Repas festif avec invitation des anciens acébéistes.
- Elaboration d'un diaporama sur l'histoire de notre club.
- Défi sportif : un relais de 70 heures sur Le Perreux ou proche.
- Une photo de l'ensemble des acébéistes devant la mairie du Perreux.

**Pour cette dernière, nous vous donnons rendez-vous le dimanche matin 18 septembre, au départ de notre sortie amicale devant la Mairie du Perreux à 7h30 en tenue ACBE. Nous comptons sur vous pour être le plus nombreux possible.**

- ✚ **Taser :** instrument utilisé afin de mieux faire passer le courant entre la police et la jeunesse.

## Une rencontre

Dimanche matin : rallye du Plessis Trévisse : la Plesséenne  
Rendez-vous à 7h30 avec le club du Perreux qui m'a gentiment invité à venir rouler avec eux ! Le circuit est de 110kms , avec l'aller retour j'aurai 126 km en rentrant à 13 heures. 33 inscrits au départ pour le club du Perreux, un bon groupe qui se ceint en plusieurs niveaux. Je pars avec les plus forts, six gars bien entraînés. Dès le départ ça roule vite, le vent de face ne facilite pas la progression et j'ai un peu de mal à suivre vu le manque d'entraînement mais bon, ils m'attendent !! je m'accroche pour faire bonne figure, les cuisses commencent à brûler avant même d'avoir atteint les bosses, du coup j'explose littéralement dans la première, la montée de Maisoncelle . Ils attendent en haut (sympa les mecs vu que je ne suis pas de leur club !). Bientôt le ravitaillement et donc une petite pause pour récupérer. Le temps est brumeux, l'air est frais et humide, lorsque l'on repart on a froid, Je m'accroche toujours dans le groupe et mes cuisses brûlent , brûlent , brûlent !!! seconde bosse : Mouroux, encore plus dure que la première vu les efforts que j'ai fais pour rester « groupir »!! Ils m'attendent encore en haut ! (sympa les mecs vu que je ne suis pas de leur club !! ). Les kilomètres défilent et j'en ai plein les gambettes. Le moindre coup de cul est un supplice mais je m'accroche! troisième bosse, Pommeuse. Alors là c'est la débandade pour moi, j'ai l'impression que je vais tomber à chaque coup de pédale. En haut le groupe continue à rouler (là les mecs ne m'attendent plus !! normal je ne suis pas de leur club !!) finalement c'est pas plus mal , je n'aime pas être un boulet pour les autres, je vais continuer tranquillement pour me refaire une santé ! Mais c'est sans compter sur Lionel qui s'est laissé décrocher pour me venir en aide ! on finira le rallye roue dans roue ( sympa Lionel Drochon ) Il paraît que si tu n'a pas mal en rentrant de l'entraînement c'est que tu n'a pas bien travaillé !! Eh bien je peux vous dire que cet entraînement là a dû être très bénéfique pour moi !! Aucun regret , je ferais mieux dimanche prochain !!



**Catherine WACHEL CS PANTIN**

 **Superfétatoire : mais ou c'est toire ?**

## Un ancien ACBEISTE, toujours adhérent, et Président du Cyclo Fertois.

**PAYS DE LA LOIRE > LE CYCLO FERTOIS 72**

**Club**

### Un président prolifique

La Ferté-Bernard (Sarthe) – Dirigé par Joël Pigeard, un cyclotouriste prolifique, le Cyclo fertois a entamé une saison de transition avec l'ambition de rebondir en 2017. La cyclo qu'il organise est repoussée d'un an.

Créé à La Ferté-Bernard en 1982, le Cyclo fertois 72, rattaché à la Fédération française de cyclotourisme, compte aujourd'hui 72 adhérents. Un beau peloton de cyclotouristes pour le club, placé aux confins de l'Orne, de l'Eure-et-Loir et du Loir-et-Cher. « Ce sont trois départements qui, tous, dépendent de ligues FFCT différentes de la nôtre, regrette Joël Pigeard. Ce qui peut expliquer que la Cyclo sarthoise, que nous organisons tous les ans au mois d'avril, ne réunisse communément qu'un peu plus d'une centaine de participants. » Une randonnée pour laquelle les dirigeants fertois ont convenu de faire l'impasse en 2016 avec la volonté affichée de rebondir dès l'année prochaine. Il serait ainsi prévu des « plus », tels que l'organisation de Brevets de randonneurs et d'un « Rayon sarthois », brevet spécifique de la ligue

de Sarthe, sans compter l'implication dans la Semaine fédérale 2017, à la charge de leurs voisins de Mortagne-au-Perche (61). Président du CF 72 depuis quelques mois, Joël Pigeard aligne, quant à lui, un tableau de chasse cyclotouristique des plus achevés : randonnées



Joël Pigeard (tenant un vélo) et quelques uns des membres du Cyclo fertois.

en tout genre, expéditions au long cours et une panoplie complète de Brevets cyclotouristiques. Y figurent notamment pas moins de sept Paris-Brest-Paris. Qui dit mieux ? Revenu à La Ferté-Bernard où il est né, après une carrière professionnelle en région parisienne, le Sarthois n'a de cesse, depuis, de reprendre la route à la découverte de nouveaux horizons, parfois avec son frère Gérard, de deux ans son cadet. « J'effectue de 15 000 à 18 000 km par an », précise-t-il. Ces dernières années, Joël Pigeard est parti à la conquête des capitales européennes dans le cadre des « traits d'union », choix de randonnées permanentes gérées par l'ASPTT de Saint-Quentin. Madrid, Copenhague, Prague, pour ne parler que des plus lointaines, sont déjà entrées dans son carnet de souvenirs. À suivre... A.G.

Avril 2016 // Le Cycle 119

## **COMMENT JE SUIS DEvenu CYCLOTOURISTE (OU LA NAISSANCE DE NOTRE CLUB) (Extrait du plateau 1971)**

De retour à Paris, après vingt années d'absence, en 1946, reprenant le premier métier dans lequel mon père m'avait « dressé » en l'occurrence : le cycle, le vélo ou la bicyclette, à votre goût, je me suis remis à la pratique de la bicyclette ; avec un camarade, beaucoup plus jeune (Alex JODER) mais contaminé par le virus, nous avons commencé par randonner dans la région Est et autour de Paris.

Cependant, nous sentions qu'il nous manquait un élément c'est à dire : un CLUB.

Après plusieurs recherches dans le secteur, et n'ayant rien trouvé, un inconnu (Alfred SURSIN) se présente à la maison, de la part d'un copain et m'explique un projet concernant la fondation d'un CLUB dans la région.

Fort de ce renseignement, je me rends à la première réunion de NEUILLY PLAISANCE, où je fais connaissance d'autres inconnus (MM et MME MONNET, ENZER, DE ORESTIS, CORNU, GOGLIN, et tous ceux que j'oublie). L'A.C.B.E. est fondée.

Pris dans l'engrenage, nous avons appris à nous connaître dans les RALLYES, puis les AUDAX, et bien sûr, les nombreuses randonnées et sorties organisées par les CLUBS de la région parisienne, puis, plus tard, et c'est normal : les RANDONNEURS.

Ensuite PARIS-BREST-PARIS 1948, Diagonale HENDAYE-DUNKERQUE, TOUR DE RANCE CYCLO, FLECHES DE France, et autres randonnées en province, avec les concentrations FRANCO-BELGE-LUXEMBOURGEOISE.

Durant de nombreuses années, côtoyant l'un, l'autre, roulant de-ci, de-là, dans presque toutes les régions de France : du Pont d'Avignon au plat pays et des falaises de Paimpol à la statue de KLEBER, le goût du cycle pour le plaisir de découvrir un site, un monument, une vieille pierre, ou même simplement de rouler dans les bois en écoutant le bruissement des feuilles ou le chant des oiseaux, est devenu un besoin une détente.

C'est ainsi que je pense être devenu « CYCLOTOURISTE » sans appellation contrôlée, et aurais aimé le rester quelques années encore.

### ***L.G DUJARDIN (fondateur de l'A.C.B.E.)***



***Magasin de cycle situé à Villemonble et la machine devant la devanture est visible au Musée du cycle de St Etienne***

## Les Traces Vélocio

Recevoir un coup de fil tôt le matin, c'est rarement pour une bonne nouvelle. Celui-ci n'a pas échappé à la règle.

Martine m'annonce que Guy s'est fracturé les cervicales suite à une chute de vélo. C'est très sérieux mais la catastrophe semble évitée, il peut bouger ses membres. A l'heure où j'écris ces lignes, Guy a réintégré son domicile mais le chemin de la guérison est encore long.

Martine doit renoncer aux Traces 2016 pour s'occuper de son mari et c'est sans doute avec un certain pincement au cœur qu'elle viendra assister à notre départ le samedi matin.

Reprenons l'ordre chronologique de notre aventure Pascale.

Vendredi 14h c'est l'effervescence joyeuse autour du mini-bus AMSLF en cours de chargement mais mon annonce de l'accident consterne tout le monde. L'arrivée de Martine finit par détendre le groupe. Les vélos des filles, les bagages et le ravitaillement entrent facilement dans le véhicule. C'est l'heure du départ, Béatrice est au volant, à demain Solange et Marie France....

Samedi 26 mars, nous nous retrouvons (Fabrice, Maurice et moi) devant les Cycles Béraud, il est 6h30. Martine a tenu, malgré l'heure matinale, à venir nous encourager.

Quelques photos et hop c'est parti pour une longue journée. Le début est bien connu de nous tous, le Muy, les Valises,



La gare des Arcs, Taradeau, Lorgues dont nous n'emprunterons pas les ruelles cette fois, mes équipiers se souvenant trop bien de la Concentration de février. Nous atteignons Salernes où nous devons faire pointer nos cartes de route. Nous en profitons pour boire un café et manger quelques viennoiseries. Nous appliquons les préceptes de Vélocio : manger avant d'avoir faim, boire avant d'avoir soif... Puis c'est Sillans la Cascade où nous entendons l'eau couler dans les sous-bois, Fox Emphoux que nous laissons de côté ainsi que la Bréguière, son restaurant et son accordéoniste bien connu des cyclos de l'AMSLF.

L'allure est soutenue et dans ma tête je m'inquiète pour l'après midi. Nous traversons la Verdière et plus loin, j'indique tout droit et se présente alors St-Julien le Montagnier et sa montée frisant les 15%. Je me suis trompé, il fallait tourner à droite vers St-Pierre. Evidemment comme c'est un cul de sac il faut redescendre par la même route d'où une franche rigolade et quelques plaisanteries de mes compagnons. Avec Jean-Pierre méfiez vous des ruelles et des villages perchés... Finalement, peu après 11h30 nous pénétrons dans Gréoux les Bains où nous devons faire apposer un 2<sup>ème</sup> tampon sur nos cartes de route. Il fait un temps magnifique, beau soleil, peu de vent même s'il est de face. Nous nous installons en terrasse et commandons des pâtes à la bolognaise. La faim est là et le coup de fourchette aussi. C'est un bon présage pour la suite des évènements.

Après 1h30 d'arrêt, le redémarrage en cote est un peu laborieux pour l'ensemble de l'équipe, puis c'est la plongée sur Manosque que nous traversons avant d'entamer 14km d'ascension pour rejoindre la route de Céreste/Apt. Les muscles ont eu le temps de se réchauffer, Fabrice caracole devant tandis que Maurice grimpe quelques encablures devant moi. Mon inquiétude du matin est passée et je sens que le final va aller vite. Déjà sur la route vers Céreste le compteur monte aisément à 30/35 km/h et plus selon le profil du terrain. Le paysage est magnifique, Céreste est vite traversé et nous arrivons à Apt pour notre 3<sup>ème</sup> et dernier contrôle de la journée. Comme nous sommes bien dans les temps pour arriver avant 19h (c'est notre objectif), nous prenons, sans nous presser, une boisson rafraîchissante.

Le dernier tronçon, avant de rejoindre Beaumes de Venise, est encore long d'une soixantaine de km et avec du dénivelée. Avant dernière difficulté de la journée, la cote de Murs (7 km) et pour terminer le col de Murs (4 km).

Nous sommes doublé par un coureur d'AG2R la Mondiale, même Fabrice n'essaye pas de suivre.....impressionnant.

Nous le croisons avant le sommet, il redescend tranquille....

La vue de ce cycliste, forcément de haut niveau a motivé Maurice qui embraye dès le col franchi, je passe tout de suite la plaque pour rester dans la roue ; Fabrice à la mode normande reste obstinément sur son 36 dents !!! Cherchez pas, c'est nouveau ça vient de sortir, il a les jambes autour du cou. Maurice est très à l'aise sur cette route pourrie mais la vigilance est de mise. Il reste environ 25 km pour rejoindre Carpentras et après la descente, j'emmène mes équipiers à vive allure (35km/h et +) jusqu'à l'entrée de Carpentras où il n'est pas aisé de trouver la direction de Beaumes de Venise. Enfin un panneau nous indique la bonne route et 9 km plus tard nous y sommes. Il faut trouver la maison louée par Martine. Nous avons l'adresse, nous apercevons un plan dans le centre du village, 3 minutes plus tard Solange, Béatrice et Marie France nous accueillent après 226 km et 2800m de dénivelée. Nous avons roulé à 24 km/h hors arrêts et nous sommes suffisamment frais pour attaquer, après la douche, un apéritif « spécial Beaumes de Venise » offert par les filles.

Chacun raconte sa journée, Solange, Marie France et Béatrice ont participé au 110 km (dénivelée 1500m) dans le cadre de Pâques en Provence et ont pu admirer de très beaux paysages (Dentelles de Montmirail, Ventoux), traverser les villages de Malaucène, Brantes, Vaison la Romaine....

### **Concentration de Pâques en Provence à Gigondas**

Nous serons bien dans les temps pour remettre et faire homologuer nos cartes de route des Traces Vélocio. Un conseil à tous les amsélistes si vous désirez partir tôt pour une randonnée cyclotouriste, faites-vous réveiller par Solange et croyez-moi, changement d'heure ou pas c'est pareil !!!! Vous ne serez pas en retard. Encore un bon prétexte à la rigolade. Ce qui est nettement moins drôle ce dimanche matin de Pâques, c'est qu'il pleut. Quelques gouttes pour atteindre Gigondas mais le retour à la location se fera sous la pluie d'où la décision collégiale de se contenter d'un aller et retour (18 km) et de prendre le véhicule pour gagner Vaison la Romaine, quelques km plus loin. La pluie redouble d'intensité, nous avons fait le bon choix avec un repas au restaurant. Je mesure alors la chance que nous avons eu hier de rouler sous le soleil.

Le bon côté d'une concentration, surtout nationale, est la convivialité qu'il y règne mais aussi le plaisir de voir des amis que nous rencontrons seulement une fois ou deux dans l'année. Retrouver Raymond Henry (historien de la FFCT et collectionneur de vélos d'antan) et sa charmante épouse Rachel ou Pierre Théobald, ancien président de l'Audax Club Parisien organisateur de Paris-Brest-Paris randonneurs et de bien d'autres brevets, c'est vraiment des moments très agréables. Comme diraient mes copains ne me voyant pas sortir de la salle, t'es comme Martine.... Tu connais tout le monde !

Donc, comme je vous le disais tout à l'heure, le réveil sera encore très matinal le lundi mais les garçons et Marie France attendront une heure plus décente pour se lever. Solange et Béatrice (qui avait bondi sur la cafetière) s'apercevront de l'erreur et se recoucheront pour 2 heures.

Je crois savoir qu'un cours de mécanique va être dispensé pour les filles qui font « Toutes à Strasbourg », serait-il possible d'y ajouter une session de rattrapage sur l'utilisation du réveil par téléphone portable !!!

Trêve de plaisanterie, ce matin le ciel est couvert mais la route est sèche. Le départ du circuit se fait de Vacqueyras et nous conduit vers Bédarrides, Châteauneuf du Pape, Courthézon, Sérignan, Cairanne, Rasteau et retour à Vacqueyras. Après 102 km et 750m de dénivelée nous rentrons à Beaumes de Venise et l'emploi du temps est simple : douche, repas, chargement du minibus pour les garçons, nettoyage de la maison pour les filles. Félicitations aux ménagères par le propriétaire des lieux, la maison est « clean ». Quant à nous, les gars, démontage des vélos (roue avant/roue arrière), sièges arrières rabattus pour loger 5 vélos cote à cote plus un dessus, bien sûr tout cela avec des couvertures et des cartons pour bien caler l'ensemble. Il reste encore les roues et tous les bagages mais tout va entrer au cm près. C'est bon personne ne devra revenir à Fréjus à vélo... Je suis au volant, Maurice me relaiera et à 18h30 nous sommes sur le parking de Ste-Croix. Merci aux copains et copines pour leur bonne humeur.

**Jean-Pierre Leconte (ancien Président de l'ACBE à 2 périodes différentes ... et détenteur du kilométrage le plus élevé sur la Flèche Vélocio)**

✚ **SUDOKU : qui a le Sudoku a le Nord en face**

## **NOUVEAUTES SITE INTERNET**

Depuis Mars, suite au travail d'Eric DUCOUDRE, vous pouvez :

**Vous inscrire sur les rallyes** ou épreuves auxquels vous souhaitez participer. Cela doit permettre de faire des groupes et mieux communiquer entre vous.

**Inscrire votre kilométrage cumulé** depuis le début d'année (qui commence à l'ACBE le 12 Novembre). Rien à gagner mais un petit challenge personnel par rapport aux autres licenciés acébéistes.

Pour cela il faut aller sur le site de l'ACBE, espace membre, puis dans l'onglet activité choisir soit inscriptions aux rallyes et/ou Suivi de votre kilométrage et cliquer sur « modifier dans le navigateur » puis saisir vos données.

Merci à Eric pour ces innovations, mais aussi à Gérard Delomas et Alain Grimault pour l'animation du site qui est très apprécié comme le prouve ce mail reçu :

« -----Message d'origine-----

De : [guy.verplancke@free.fr](mailto:guy.verplancke@free.fr) [mailto:[guy.verplancke@free.fr](mailto:guy.verplancke@free.fr)]

Envoyé : lundi 15 février 2016 06:57

À : [ACBE@FFCT.ORG](mailto:ACBE@FFCT.ORG)

Objet : Le site et les bulletins de l'acbe constitue une richesse pour l'ouverture d'esprit et la pratique du vélo

Bonjour,

*Je pratique le cyclo sous de nombreuses formes (sorties régulières, randos cyclotouristes, randos cyclosporives, mécanique, lecture et échanges sur la "toile", élaboration de site internet)*

*Le site et les bulletins de l'A.C.B.E. Le Perreux constitue une richesse pour l'ouverture d'esprit et la pratique du vélo et je pense que Jean-Pierre MAKOWSKI joue un rôle essentiel de fédérateur.*

*Quel bonheur de vous sentir bien dans ce club. Comme j'aimerais résidé au Perreux ou dans ses environs.*

*Les personnes que j'apprécie le plus sont celles qui, sans se prendre au sérieux, maîtrisent les situations et donne du sens à la vie. J'ai le sentiment (mais me trompé-je) que dans votre club vous êtes de nombreux "cyclophilosophes".*

L'USCC (Club de cyclotourisme de Chambray-lès-Tours, ne comptant qu'environ 70 membres, affilié à la Fédé (FFCT)) envisage de renouveler son site désuet et je me propose de balayer tous les bons sites de Cyclotourisme de France et de Navarre afin d'en retirer la "substantifique moelle" : les objectifs, la philosophie, l'expression de la convivialité et l'amour du vélo.

La forme ne m'est pas insensible.

Serais-je (et sera-t-on capable) de réaliser un outil de communications, d'échanges et d'ouverture aux autres visiteurs?

Actuellement j'ai fait quelques essais "chez" Clubeo, Wizz, Jomla, Blog Google+, bof rien de totalement convainquant pour les offres, les cadres, l'assistance, la sécurité, le référencement sur les moteurs de recherche, ...nous sommes plutôt opposés aux fenêtres publicitaires et nous n'avons pratiquement aucun moyen financier.

Rien de bien encouragement mais l'espoir fait vivre! (Galabru a-t-il une réflexion humoristique caractérisant cet état d'âme?)

Si quelqu'un peut m'aider en me donnant des indications sur le développement et la maintenance du site (Webmaster, logiciel de développement, hébergeur, nombre d'heures pour assurer tout ce travail nombres de personnes participant à la Maintenance et compétences de celles-ci) alors j'y verrai plus clair pour le projet qui nous concerne.

Je sais que les bénévoles n'ont guère le temps pour répondre aux demandes extérieurs car ils préfèrent légitimement s'occuper des problèmes quotidiens de leur club (et de leur vie professionnelle et/ou de famille. Je ne vous en voudrai donc pas de ne pas donner suite à ma requête.

Quoiqu'il en soit vous m'avez fait passer un très bon moment.

Bravo et longue vie à l'A.C.B.E.-Le Perreux.

Sportivement et philosophiquement vôtre.

GUY VERPLANCKE licencié FFCT n°676343

0642 316 222

6 rue de la Ferranderie

37170 CHAMBRAY-Lès-Tours »

✚ **Voiture** : invention ingénieuse, permettant d'avoir 110 chevaux dans le moteur et un âne au volant.

## Les cyclistes ont la tête fragile

**80%** des accidents mortels à vélo sont dûs à des traumatismes crâniens

Lors d'un accident  
**la tête est touchée 1 fois sur 3**

Source : Comité interministériel de la sécurité routière

Le port d'un **casque à vélo** réduit de **70%** le risque de blessure à la tête

Source : Conseil national de la sécurité routière

**Charente : 7 accidents corporels** ont impliqué des cyclistes (soit **3,4%** des accidents corporels)

**1 tué** (soit **7,14%** des tués en Charente)

Les parties les plus touchées lors d'accidents graves sont **la tête et les bras**

Source : Préfecture de la Charente (2014)



INFOGRAPHIE CL



## QU'EST-CE QU'UNE AMICALE ?

(extrait du Plateau N°197-1971)

*(J'ai retrouvé ce texte qui explique comment ont été créées nos sorties nommées « Amicales » du dimanche matin .... Avec beaucoup d'humour ... et des similitudes avec notre époque actuelle)*

Avant de définir ce qu'est à notre club une Amicale, je pense qu'il faut d'abord expliquer ou imaginer comment ces sorties amicales ont été créées. Il ne fait pas de doute qu'elles ont été enfantées à la suite de la création du club. Comme je n'ai pas assisté à cette naissance, il faut bien que je me reporte quelque 23 ans en arrière environ.

Faisons comme si nous y étions. Donc aux alentours de 1947 quelques cyclistes distingués, pondérés, amoureux de l'effort et de la nature, décident de fonder l'A.C.B.E, **L'ASSOCIATION des CYCLISTES BIEN ELEVES**. Les fondateurs sont désignés, le Bureau est formé, le siège est trouvé, il n'y a donc plus .... qu'à s'asseoir pour discuter.

### **Brevets, Rallyes et ... Amicales.**

Nous nous reportons rapidement aux années 1960 voire 1970. Entre ces deux époques, une multitude de rallyes, une foule de brevets, une belle brochette de diagonales, un joli Plateau de Flèches, une quantité fabuleuse de pointages de B.C.N., B.P.F. ont permis au Club d'être connu de la métropole entière et même de l'étranger.

Mais comme la bicyclette est pratiquée par des quidams possédant parfois des goûts forts différents, cet éventail de diversités cyclistes n'était pas forcément suffisant. Les Amicales ont du être créées pour combler cette lacune et de toute manière, elle constitue un trait d'union et une occasion pour ceux qui se contentent d'une promenade, le dimanche, de bavarder en roulant ou, si vous préférez, de rouler en bavardant ce qui offre, il faut l'avouer, une certaine similitude.

### **Plaisir de Cyclier**

Il y a cinq ans, après avoir été opéré d'un ulcère et après avoir aussi décidé de mettre la tabagie au point zéro, je décide de remonter à bicyclette. J'avais retrouvé la santé et seule la maladie m'a éloigné du successeur du grand Bi.

Connaissant l'ami DUJARDIN, celui-ci me propulse VIA LE PERREUX et je me retrouve un dimanche matin au départ de l'Amicale : je me souviens que le casse-croûte était à REAU. Nous n'étions que quelques-uns et en plus DUJARDIN, je ne me souviens que de Régis ROUX qui, rapidement m'a interviewé en me demandant vraisemblablement si les premiers coups de pédales après 15 ans d'inaction cycliste étaient plus douloureux que la rédaction d'une déclaration d'impôts avant que celle-ci ne soit simplifiée. J'ai du lui répondre que le mot impôt ne me plongeait pas dans une béatitude puérile et, qu'effectivement il y avait la douleur depuis le point de l'orteil jusqu'au sommet de la cuisse, que du côté du cœur, ça s'affolait légèrement, du côté des poumons ça s'opposait désagréablement, quand à qui était la respiration, le bruit répandu alentour se situait entre le soufflet de forge et le démarrage, en gare de Lyon, de l'ancienne mais puissante locomotive à vapeur du PARIS-VINTIMILLE.

Je vous ferai timidement remarquer qu'à cette époque à l'A.C.B.E. nus parvenions à prononcer plusieurs phrases de suite à bicyclette même sans entraînement, ce qui était mon cas.

### **Comme Roland à Roncevaux**

Je me souviens qu'au pied de la côte de Sucy, les premiers mètres me permirent de faire une dissertation sur les différences de rythmes. Mon ami DUJARDIN qui, pourtant, grimpa tout de même moins bien que JIMENEZ à cette époque, en quelques coups de pédales mit un espace décourageant (pour moi) entre sa roue arrière et ma roue avant. Souffrant d'une dent – souffrant tout court – engoncé dans un anorak matelassé ca il faisait froid, je mis pied à terre, avant de vomir et me remettre de mes

émotions. Comme Roland à Roncevaux, personne ne pouvait contester que je représentais, à moi tout seul, l'Arrière Garde ...

Dès que mes amis s'aperçurent que je brillais par mon absence, un train semi-omnibus, mi-sénateur, fut adopté et je fus entouré jusqu'au retour comme un ANQUETIL douillettement protégé dans la dernière étape de son 5<sup>ème</sup> Tour de France victorieux. Heureux comme un enfant, je fis une longue théorie à mon épouse, au retour, sur les avantages et les bienfaits du cyclotourisme, face au cyclisme de compétition.

Je lui expliquai que ces deux sports, qui se pratiquent pourtant tous les deux sur une bicyclette, était diamétralement opposés.

( ?????? fut sa muette conclusion)

Je sentais fort bien qu'elle n'avait pas saisi et j'entrai alors dans les détails. « Tu comprends, lui dis-je, en cyclotourisme, « si tu ne peux pas suivre, les autres immédiatement, tous les camarades s'arrêtent, ils s'affairent autour de toi, proposent de te pousser, de te frictionner si tu as froid, de t'offrir une boisson chaude, de te dire que dans un an tu seras « Aigle d'Or », que tu as encore un coup de pédale séduisant et ils te racontent des histoires où il n'est question que de descentes, de vent favorable, de congés payés et de sport d'hiver. Tandis qu'en compétition, dès que les adversaires décèlent en toi le rictus de la défaillance, ils bombent le torse, scrutent encore une fois ton visage qui n'a plus d'humain que la casquette, mettent le grand braquet et dans un démarrage aussi puissant qu'éccœurant, vont cueillir le bouquet et le baiser de la victoire, te laissant face à face avec les quolibets des spectateurs attardés sur la route.

### Cinq Ans Après

Vous allez me dire, « mais nous ne savons toujours pas ce qu'est une amicale ». Et bien, maintenant que vous connaissez l'ambiance d'une Amicale en 1965, je vous narre une Amicale 1970.

Six ou sept ou huit heures du matin, selon la période de l'année. Cinq, dix, vingt participants selon la période également. Quelques bavardages en attendant l'heure exacte du départ. Des jeunes en short : des demi-jeunes en survêtement, des plus vieux en golf, très peu de maillots bariolés vantant les mérites de l'automobile sur le comportement humain. L'âge s'étale entre 17 et 65 ans, voire quelquefois plus.

Selon l'âge, ou ça piaffe d'impatience pour se dérouiller ou ça discute de la grandiose beauté de la forêt de SENART à l'automne. Puis, après que les quelques retardataires aient serré la main des camarades ponctuels, par accord tacite, le départ est donné.

Le départ est un mot bien paisible, je parlerai plutôt de l'envolée. Comme me disait MAGAUD avec beaucoup de pertinence « en somme, l'amicale créée pour rouler côte à côte pendant une matinée, se résume à une solide poignée de main ». Deux kilomètres plus loin, le boucher préparant ses gigots, sourit en nous voyant passer. Un jour que j'ai crevé devant sa boutique, je l'ai entendu marmonner « **L'Amicale des Cyclotouristes Bien Espacés** vient de défiler » ....

Si la sortie comporte 90 kilomètres avec arrêt casse-croûte à mi-parcours, cela fait 45 kilomètres avant le casse-croûte. Je n'ai aucun mérite à trouver la solution de cette équation en un temps record puisque j'ai été 14 ans veilleur de nuit à Math Elem ....

### Le Blizzard

Sur ces 45 kilomètres qui nous épargent donc de la collation, 300 mètres (au moins) ont été couvert en groupe, au coude à coude laissant sur notre passage, le parfum de la cohésion, de l'amour du fanion du club porté si haut que le vertige s'emparerait d'autres clubs étrangers qui essaieraient de faire aussi bien que nous, j'ai cité OXFORD ou CAMBRIDGE, par exemple.

Nous sommes donc arrivés à ce casse-croûte par petits groupes de 1 cyclotouriste et nous commençons à semer la zizanie dans l'unique et paisible estaminet du bourg.

En général, dans cet estaminet c'est l'heure où le retraité du Bourg vient boire son « canon » avec le Garde-Champêtre. Quand à l'A.C.B.E., elle accapare les tables et les tartes aux cerises avec les tasses de thé font bon ménage avec les sandwiches au petit salé arrosé de Beaujolais nouveau.

Mais où donc se trouve le fameux blizzard dont on parle plus haut en intertitre ?

Et bien, ce blizzard c'est le mouvement d'air provoqué par le croisement, à la porte du café, du paisible cyclo genre BOULANGER ou DURAND qui arrive pour le casse-croûte, avec le pas précipité d'un COURAGE ou d'un PFLEGGER qui quitte ledit café restauré, café atteint une demi-heure plus tôt et qui s'en retournent prestement pour « en suer une vraie afin de faire un temps dans PARIS-BREST-PARIS ». Et lorsque tout ce petit monde, jusqu'au plus lent, a digéré son casse-croûte, chacun s'en retourne, parfois par groupe important de 2 ou 3, vers le logis familial.

Je trouve que ça n'est pas plus mal ainsi. Et je suis sûr que les jeunes pensent « ces Amicales, c'est quand même vachement amical ».

**CYCLUS**

✚ **Parents : deux personnes qui t'apprennent à marcher et à parler pour ensuite te dire de t'asseoir et de fermer ta gueule.**

## Une Sortie Amicale (en 2016)



Dimanche matin 24 avril. Il fait froid et la météo annonce la pluie en fin de matinée. Nous sommes tout de même une dizaine à partir vers la Seine-et-Marne pour la boucle dominicale de 85 km. Les cadors sont loin devant déjà. Notre groupe quant à lui est sympa et part bon train tout en veillant à garder son unité. Pour ma part j'entame ma 2<sup>ème</sup> saison au club et je me reproche intérieurement de ne pas avoir rejoint l'ACBE vingt ans plus tôt ! Qu'importe, pas de regrets, le passé c'est le passé, ce qui compte c'est l'instant présent ! Et maintenant je l'avoue, je suis heureux de rouler avec des gars (pas de filles ce jour-là !) que je connais à peine mais qui me font rire par leurs plaisanteries, leurs mimiques, leurs commentaires...

Au détour d'une route communale, l'un d'entre nous, pris dans la vitesse et parce que nous roulions en rangs serrés, n'a pas vu une ornière : pfff ! La crevaison est immédiate. Qu'importe ! Tout le groupe s'arrête et chacun donne un coup de main pour réparer l'outrage fait à notre ami Gérard. Bon, nous n'avons pas battu le record de vitesse de la réparation d'une roue ce matin-là (*tiens d'ailleurs, à quand des ateliers pratiques en hiver quand nous ne sortons pas ? on pourrait échanger nos pratiques sur les aspects techniques : nettoyage, démontage, réparation, utilisation d'une cartouche de CO2...*) mais qu'importe ! Cette petite pause technique imprévue renforce l'amitié et le plaisir d'être ensemble ! Oui vraiment le vélo comme ça c'est chouette ! Vive l'ACBE ! Longue vie au club et à ses membres !



**Le Cycliste Masqué**

✚ **Titeuf : ce qui sort de la Titepoule**

## CYCLOTOURISME

Chère « petite reine » partons à l'aventure  
Sur les routes de France, emmène moi bien loin  
Je veux vivre au grand air, au sein de la nature  
Sous la voûte du ciel, sans souci, sans besoin.

Que m'importent le vent, la pluie et la tempête,  
Au gré de mon caprice, je vis en liberté  
Pour partir, jour et nuit, je serai toujours prête  
Que ce soit en automne, au printemps, en été.

Tous ceux qui sans effort, se grisent de vitesse  
Ne connaîtrons jamais le bonheur du cyclo  
Ils ne peuvent comprendre la sublime allégresse  
Que donne la Nature, aux fervents du vélo.

Poésie éternelle, se dégageant des choses  
Plaisir d'un dur effort accompli librement,  
Heureuse, l'âme admire les beautés grandioses  
Que seuls, peuvent saisir, ceux qui vont lentement.

C'est la chanson du vent, dans les hautes futaies  
Et l'odeur qui s'exhale, des sillons labourés  
C'est le gazouillement des oiseaux dans les haies  
Et le léger murmure du ruisseau dans les prés.

C'est le parfum subtil de la lande sauvage  
Et les blés frémissant aux caresses du vent  
C'est le bruit de la mer, grondant sur le rivage  
Et la grandeur des monts, sous le soleil levant ...

Et la route sans cesse, me conduit et m'entraîne  
Vers des cieux ignorés, je m'envole toujours  
Car j'aime contempler la Beauté souveraine  
Qui, le long du chemin, m'apparaît tous les jours.



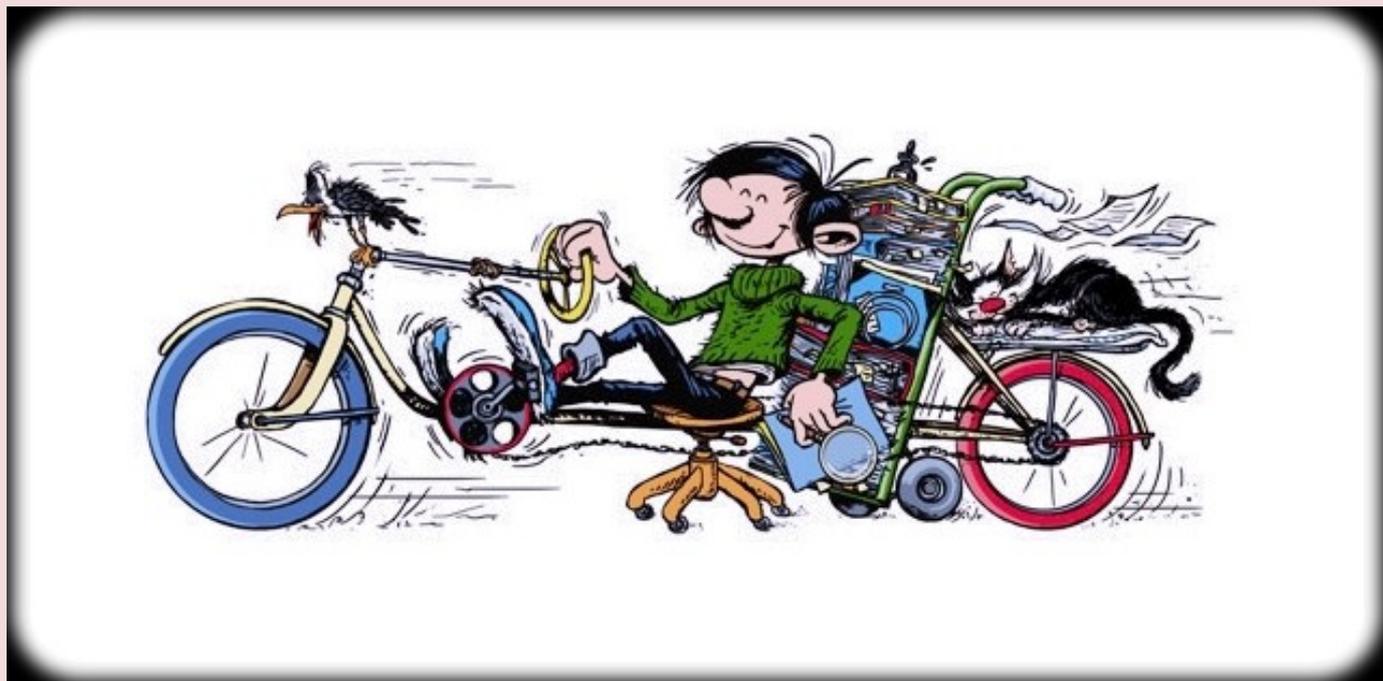
Geneviève ROUY (Extrait du plateau 1971)

**NB : Geneviève et Roger ROUY (ancien Président).** A eux deux et à bicyclette, ils ont couvert 20 fois le Tour de la Terre, 800 000 kilomètres en donnant 16 millions de tours de pédales. Pour leur voyage de nocces, ils ont parcouru : Dunkerque-Hendaye, Hendaye-Menton, Menton Dunkerque, 3195 kilomètres en enfilade, le tout en 11 jours...excusez du peu !



**Geneviève Rouy avec à sa gauche Pierre KRAEMER dit « Le Gaulois », cyclotouriste réputé, décédé en escaladant le Ventoux suite à une flèche Vélocio et dont la stèle se trouve quelques plus haut que celle de Tom Simpson.**

## LORSQU'UN REVE DEVIENT REALITE !



### 1<sup>ère</sup> étape :

C'est une très belle nuit d'Août 1999, sur les routes de Bretagne en direction de Paris, lors du Paris Brest Paris. Je suis sur une grande ligne droite et l'horizon est totalement dégagé.

Le ciel est clair, les étoiles scintillent, le temps est doux. Il est environ 2 heures du matin et je me dirige vers Tinteniac pour dormir 1 heure.

Je suis très bien et roule à belle allure, seul.

Et j'entends, subitement, dans cette nuit silencieuse, un « tchouuu/tchouuu/tchouuu » qui se rapproche. Et là, je vois un vélo couché me dépasser, un petit signe de la main et il s'éloigne, semblant glisser sur la route, sans effort. Je regarde mon compteur : 32km/h.

Et là, je me dis : « Un jour, je ferai le Paris-Brest-Paris en vélo couché ! ».

### 2<sup>ème</sup> étape :

Peu de temps après, après avoir beaucoup lu et fait de recherches sur cet engin, je me décide d'aller voir Roulcouché à Guérard avec Jacques GARNIER qui souffre du dos à l'époque et qui est intéressé. Superbe accueil et là, il faut passer à la pratique. Dans la boutique, je m'installe sur un vélo exposé pour voir la position. Quel confort et quel panorama ! Mais, comment descendre de ce vélo ? Incapable et sans la venue du gérant, Christophe Baudin, j'y serai encore !

Puis nous allons passer à la pratique. C'est Jacques qui s'y colle le premier et là, j'ai un fou rire terrible à voir Jacques, réapprendre à faire du vélo, aller à droite à gauche, incapable de maîtriser l'engin et Christophe le guidant, comme un papy guide les premiers tours de roue de son petit fils !

Je m'excuse auprès de Jacques et maintenant c'est mon tour. Je ne rigole plus, mais alors plus du tout ! Gamelles sur gamelles : si j'arrive enfin à démarrer sans tomber, au premier virage, me revoilà par terre. Je finis les coudes en sang et le haut des hanches totalement éraflées.

Nous repartons, le doute en nous et notre enthousiasme bien refroidi.

Quelque temps après, je décide de revenir et essayer à nouveau. Cela va mieux et je fais une vingtaine de kilomètres avec ..... Quel plaisir cette position, de voir le ciel et la route face à soi, de rouler sans forcer ... même si le premier croisement est une angoisse pour moi : « pourrais-je m'arrêter sans tomber ? ».

Je repars, le moral retrouvé ... mais je suis courbatu de partout, tellement j'étais crispé.

Puis les années ont passé, mais dans un petit coin de la tête, l'envie était toujours là.

### 3<sup>ème</sup> étape :

Paris-Brest-Paris 2015. Une des raisons de mon abandon rapide, hors le fait de ne pas m'être entraîné suffisamment, de ne pas avoir fait attention à mon poids de forme, est d'avoir des douleurs qui font que la dernière journée peut être un « enfer ». J'avais terminé le 600km avec des douleurs aux cervicales et la fin avait été pénible ... et j'avais vu tellement de participants terminés avec des minerves, ne pouvant plus relever ni tourner la tête. C'était une hantise pour moi.

Dès mon retour, la semaine suivante, je prenais 2 décisions. Rendez-vous chez une diététicienne et surtout chez Roulcouché. Mon prochain Paris-Brest-Paris (2019) se ferait sur un vélo couché ... ou ne se ferait pas !



Après plusieurs rendez-vous, renseignements sur Internet, je me décidai sur un METAPHYSIC, Vélo qui a l'avantage de permettre de rouler en groupe, d'être très léger et de bien monter les bosses. Christophe avait fait les qualifications du PBP avec. Il me demande de l'essayer avant de signer. Je lui dit « non » : trop peur de ne pas maîtriser l'engin et de renoncer. Je veux y arriver même si je dois y passer du temps.

Je signai le bon de commande en décembre pour livraison en début d'année : mon objectif était de faire l'Ardéchoise avec.

Des problèmes de fabrication font que je n'aurai le vélo que le 1<sup>er</sup> Avril. Il est superbe, racé, prêt à fendre l'air, glisser sur le bitume. Là, je monte dessus pour le réglage .... et ne sait plus comment descendre ! Cela promet !!!

Je lui demande quelques conseils et combien temps il me faudra pour maîtriser le vélo. Il me dit qu'il faut 200 km environ, selon les personnes pour maîtriser, 2 000 kilomètres pour être à l'aise et 2 ans pour montrer sa roue arrière aux vélos droits. C'est bon pour 2019 ... mais pour l'Ardéchoise, c'est râpé !

Il me conseille de ne pas chercher la vitesse au départ. Je le rassure, « il faut d'abord que je roule avec » pensai-je.

Et voilà le vélo dans le coffre. Il tient tout juste et ce sera un problème pour le transport.

### 4<sup>ème</sup> étape :

Pour l'essayer, j'ai mon plan. La base de Torcy fera l'affaire. Une jolie petite boucle, peu de monde, et quelques manœuvres à faire.

**Jeudi 14 Avril** : le grand jour. J'y vais un matin tôt (il n'y aura personne pour me voir râper le bitume). L'objectif de la journée apprendre à démarrer et à s'arrêter sans tomber.

Et me voilà sur la « bête », allongé, le pied gauche sur la pédale, les vitesses sur le plus petit développement. Et dans la tête, je me répète les gestes : Un coup de pédale assez puissant pour prendre de l'élan, très vite rattraper la pédale droite, et essayer d'aller droit. Pour les pédales, ce sont des pédales classiques, sans cale pour l'instant (« si en plus il faut penser et surtout avoir le temps de déchausser, c'est la gamelle assurée. Nous verrons cela plus tard »).

Et je suis là, sur le vélo, le pied sur la pédale gauche, il fait très beau et .... et .... j'hésite. Le temps passe .... Personne autour ..... et j'appuie enfin. Miracle le vélo démarre, je pars sur la gauche, arrive à mettre le pied droit sur la pédale et le vélo se stabilise ... et roule. Un miracle à Torcy !!!!

Je pédale et tout va bien, un sourire béat. Un virage en épingle à cheveu arrive à droite : je passe et une grande ligne droite ; tout va bien ... mais il faut que je m'arrête et là, c'est pas gagné. Je me remémore les gestes : freiner, se redresser sur le siège, lever le guidon et poser les 2 pieds à plat sur le sol à l'arrêt. Fastoche dit comme cela, mais il faut synchroniser tous les gestes. Et ... c'est parfait. Et il faut redémarrer, la boule au ventre ... et cela marche ... etc

Après de multiples tentatives, et sans chute, je me décide à faire le grand tour, par la piste cyclable. Pour cela, je change d'endroit et là, il y a un petit groupe de personnes âgées (... mon âge après réflexion !) qui promènent leurs chiens au bord du lac. Je démarre ... et première gamelle. « Ça va Monsieur » « Vous



n'avez pas mal » .... « Et votre chien, il a la diarrhée ? » « Regardez donc le beau cygne »... bref la honte. L'avantage en vélo couché, c'est qu'on tombe de pas haut, sur le côté (plus de soleil !) et finalement on glisse.

Et je repars et tout va bien. Quelle sensation ! J'ai l'impression que la nature m'appartient. Le regard est droit et on voit le ciel, les arbres, les papillons sans avoir à lever la tête, les jambes tournent sans forcer, rien à voir avec le vélo traditionnel. Je ne regrette pas.

Bilan de la première journée : 9 kilomètres, 11,2km/h. Là, j'en vois qui rigole !!! Mais je n'ai fait que des démarrages et arrêt. Des courbatures sur le haut du corps car j'étais crispé.

**Vendredi 15 avril** : même endroit, même heure, même programme. Maîtriser départ et arrêt. Plus de soucis. Je maîtrise et j'étends mon champ d'action. Je fais le grand tour avec des problèmes de manœuvre sur les ponts et l'entrée de la base. Mais sinon, quel pied : rouler à 25km/h sans forcer est génial. Je comprends les accros du vélo couché : plus de prise au vent, l'impression de glisser, d'entrer dans la nature ! Je comprends aussi pourquoi tous les records de vitesse sont tenus par des vélos couchés.

Par contre il me faudra être patient et cette année 2016 va être dur à gérer entre vélo droit et vélo couché. Ce ne sont pas les mêmes muscles qui travaillent au niveau des jambes et dans la montée, plus de danseuse, il faudra assurer un rythme régulier

### 5<sup>ème</sup> étape :

Je vous raconterai ma prochaine aventure, sur la route cette fois, normalement en Normandie ... moins de fadas.

Et pour le prochain Paris-Brest-Paris, voyez la photo prise en 2011 : quel avantage, plus besoin de dortoirs : un poteau, une couverture, un coussin et « ronron » !



Joël M.

**PS : « Sylvain, prévoit des maillots ACBE avec des poches devant, derrière c'est pas confortable ! »**



## Appel pour constituer un nouveau groupe

Didier WILLS, victime d'un incident coronarien, va reprendre le vélo avec l'ACBE. Pour cela, Didier souhaiterait constituer un groupe de copains « convalescent », de personnes voulant rouler plus lentement, de manière conviviale et avec des distances plus réduites de 50 à 70 km. Ce serait un groupe roulant moins vite que le groupe 3.

*Si vous êtes intéressés, venez participer à la prochaine réunion, pour organiser ce nouveau groupe.*



J.E

# ET BONNES VACANCES A TOUS