

LE PLATEAU



Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est
Le Perreux sur Marne

(Fondée en 1947)

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



EDITO

Chères et chers amis cyclos,

Il y a 15 mois, je découvre un Club de vélo qui regroupe divers passionnés. C'est un peu le village des Schtroumpfs. Il y a le ou la ou les passionné(e)(s) très sportif(s)(ve)(s), le passionné vieillissant, le passionné casse cou, le passionné vintage, la passionné blessé, le passionné solitaire, le passionné attentif, le passionné pédagogue, la passionné blagueur, le passionné grande gueule, le passionné leader, le passionné suiveur, le passionné râleur, le passionné grimpeur, le passionné sprinteur, le passionné fainéant, le passionné chaleureux, le passionné mécano, le passionné high-tech, le passionné frimeur, le passionné généreux, le passionné dormeur, le passionné historien, le passionné de gauche, le passionné de droite, le passionné baroudeur, bref le PASSIONNE du vélo. Tous aiment pédaler par Amour du vélo et/ou...pour se donner un peu d'oxygène en laissant Madame et retrouver les copains et copines.

De vous à moi, le vélo de route je ne connaissais pas. Je faisais un peu de VTT mais la pratique du sport le plus suivi de France l'été ce n'était pas "ma tasse de thé". Peut-être à cause de mon grand-père et de mon père puis de mon époux qui le suivent tous les mois de juillet à la télé. Eux ça les passionne, moi ça m'ennuie. Pourtant j'adore regarder le Sport mais le Vélo je le subis chaque été depuis 30 ans.

Et encore j'ai de la chance, je n'ai jamais eu à traverser la France pendant mes congés d'été, à courir après le saucisson et à encourager les cyclistes sur les bords de route ayant pour tout logis une pauvre caravane ou un camping-car en location. A contrario, je suppose que l'ambiance peut-être assez spectaculaire et bon enfant. Mais bon, très peu pour moi.

A la lueur de ces quelques lignes, vous devinerez aisément que je pars de loin, de très loin car mon histoire avec le vélo de route n'était pas placée sous le signe "du coup de foudre" mais grâce à vous, à l'ACBE et à mon mari je "like le Vélo".

Je ne regrette pas mon investissement financier ni les dimanches matin sur la selle car vous êtes tous agréables, j'apprends avec certains d'entre vous et j'ai plaisir à échanger même si... après 5 heures de vélo, je dois préparer le repas dominical.

Motivation, Motivation.

D'ailleurs parlant de Motivation, je me suis challengée comme toute sportive "amateur" mais déterminée.

Ainsi dans les 5 années à venir je souhaite faire une Ardéchoise, le tour de Corse et faire une performance avec les féminines du Club.

Le mot de la FIN

Vous représentez un beau Club, vous avez des membres très investis et je porte avec plaisir nos couleurs.

***Christelle Parisot-Semelin** Groupe 3 (le seul Groupe qui connaît ses compétences mais qui n'aime pas frimer, bref un Groupe où l'humilité est reine)*

PARCOURS DU 1^{er} FÉVRIER AU 31 MAI 2017

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 !

Sur le site internet <http://acbe.ffct.org> , onglet **Calendrier**, vous trouverez les circuits des sorties amicales, le trajet.

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



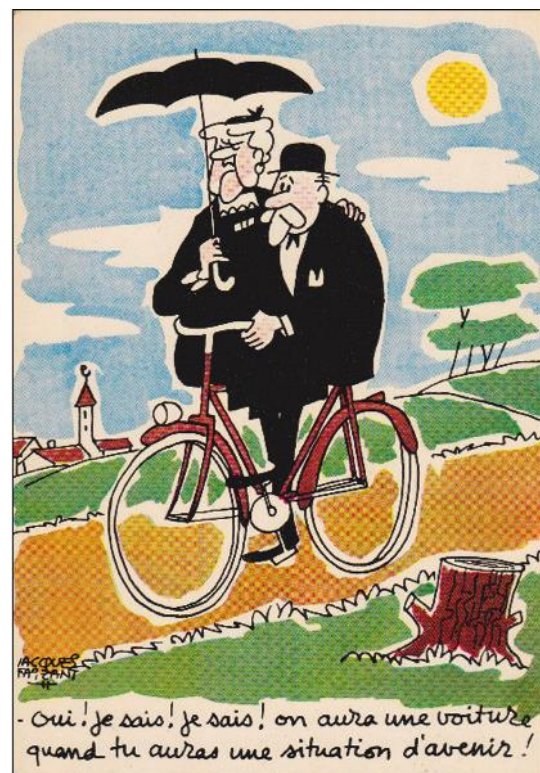
Sortie Prioritaire : engagement payé par le Club



Epreuve Cyclosportive



Epreuve VTT



FÉVRIER 2017

VENDREDI 3 FÉVRIER

Réunion Club ouverte à tous.

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

DIMANCHE 5 FÉVRIER

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

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



94. Rallye d'hiver de l'US Villejuif. Rdv à partir de 8h00 à la Maison des Sports, 44 avenue Karl Marx. 44, 65, 82 km.

DIMANCHE 12 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>

ACBE 77B



75. Randonnée Bellevilloise souvenir Léon Mourard. Rdv à 8h30 Quai d'Argonne (CBM) 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 19 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>

ACBE 77A

DIMANCHE 26 FÉVRIER

Sortie Amicale. Départ à 8h30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Iverny, Le Plessis-l'Évêque, 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>

ACBE 73A

MARS 2017

SAMEDI 4 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 5 MARS

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

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

DIMANCHE 12 MARS

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>

77. Randonnée de la Mi-Carême Ozoir-la-Ferrière. Rdv à 8h30 au quai d'Argonne (CBM) ou à partir de 7h00 au Gymnase de la Brèche aux Loups 77 Ozoir-la-Ferrière 40, 55, 75, 95km.

DIMANCHE 19 MARS

Sortie amicale. Départ à 8h30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, La Sablonnière, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, **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**

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

SAMEDI 25 MARS

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

ACBE 75C

ACBE 80A



DIMANCHE 26 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



94. 27^{ème} Rallye du Perce-Neige. Limeil-Brévannes. Gymnase Jean Guimier, 55 avenue de Valenton, à partir de 7h30 pour 45, 70, 95 ou 120 km. **Engagement payé par le club**

AVRIL 2017

SAMEDI 1er AVRIL

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

DIMANCHE 2 AVRIL

Sortie amicale. Départ à 8h00

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



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**



28. La Blé d'Or. Départ Lèves (28), **94 ou 155KM.**

VENDREDI 7 AVRIL

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

SAMEDI 8 AVRIL



Journée ACBE. 3 parcours (115km, 140km, 180km) avec repas le midi (parcours à déterminer).



02. Paris-Roubaix Challenge. Départ Roubaix (59), **72, 145 ou 172KM.**

DIMANCHE 9 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>

ACBE 84B

MERCREDI 12 AVRIL

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

Du VENDREDI 14 au DIMANCHE 16 AVRIL

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



DIMANCHE 16 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. 23^{ème} randonnée Brévannaise. Rdv à 7h30 pour les grands parcours au Centre Sportif Didier Pironi, Av. Descartes, 94 – Limeil-Brévannes. 40, 60, 80 ou 120 km.



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

LUNDI 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>

ACBE 87C

SAMEDI 22 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 23 AVRIL

ACBE 87B

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>



SAMEDI 29 AVRIL

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

DIMANCHE 30 AVRIL

Sortie amicale. Départ à 8h00
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-Chalais, Borest, Mont-l'Evêque, Senlis, Thiers-sur-Thève, Mortefontaine, Plailly (122 km)

94. Randonnées Thiaisiennes, Thiais, salle polyvalente, 11 rue du pavé de Grignon, à partir de 7h45 pour 55 ou 90 km **Engagement payé par le club**



MAI 2017

LUNDI 1er MAI

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>

77. Le Merlan, Emerainville, Salle François Villon 77 Emerainville, à partir de 6h30 pour 60, 90 ou 120 km **Engagement payé par le club**

91. La Vélostar (cyclosportive) Breuillet (91) Départ 8h30 pour 135 km (www.velostar.org)



ACBE 112A



DIMANCHE 7 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, en face vers D21, 2^{ème} à gauche, 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)



ACBE 108A



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**

LUNDI 8 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=2418535>
<http://www.openrunner.com/index.php?id=2418835> <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)

89. Auxerre-Vezelay-Auxerre, gymnase de la Noue Auxerre (89). A partir de 7h00 pour 60, 115 et 150km

SAMEDI 13 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 14 MAI

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 Ecoubly, Forest, Ozouer-le-Voulgis, Courquetaine, Villepatour. (8 km)

94. Le 38^{ème} Grand Bi, centre Hippique des Bagaudes, 1 Route Bruyère 94 MAROLLES EN BRIE. A partir de 6h30 pour 48. 90 ou 140 km **Engagement payé par le club**

DIMANCHE 21 MAI

Sortie amicale. Départ à 7h30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Le Grand Lud, Monthérand, Entrée Guérard à gauche avant le pont, Le Bout du Pont, Rouilly-le-Bas, Pommeuse, Faremoutiers, Le Poncet, Saint-Augustin, Mauperthuis 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>
<http://www.openrunner.com/index.php?id=2418535>
<http://www.openrunner.com/index.php?id=2654633>

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

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



JEUDI 25 MAI

Sortie amicale. Départ à 7h30

Le Perreux, Chelles, Vaires, La Pomponnette, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Nantouillet, Juilly, Montgé-en-Goële, Saint-Souplet, 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)

ACBE 110A



Journée ACBE. Pour environ 150 km avec repas le midi et parcours à déterminer.

DIMANCHE 28 MAI

Sortie amicale. Départ à 7H30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Gretz-Armainvilliers, Tourman, Les Chapelles-Bourbon, Fontenay-Trésigny, Dir. Chaumes à droite, Château-du-Viviers, Chaumes, 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)

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

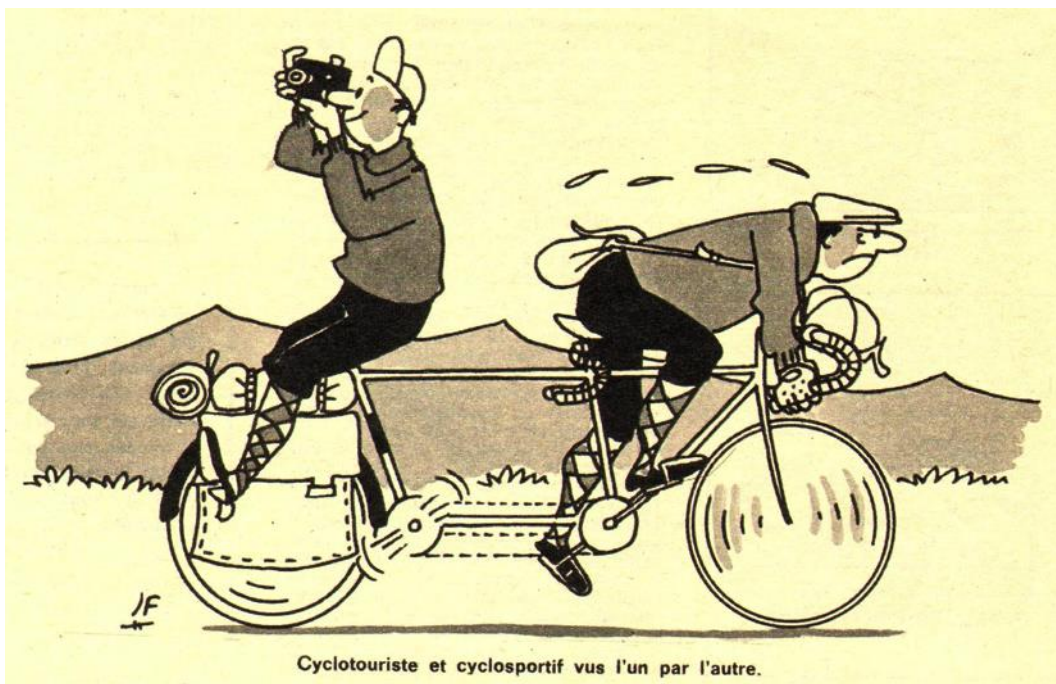
51. La Cyclo des Boucles de la Marne, départ Mesnil sur Oger, pour 50, 100 ou 160 km.



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 3 février : réunion Club
Vendredi 3 mars : réunion Club
Dimanche 5 mars : Les Boucles de l'Est
Vendredi 7 avril : réunion Club
Samedi 8 avril : journée ACBE 150km
Samedi et dimanche 13/14 mai : les 2 jours ACBE
Jeudi 25 Mai : journée ACBE 150km



Cyclotouriste et cyclosporitif vus l'un par l'autre.

SORTIES AMICALES

Date	Heure du départ	N° du parcours	Référence Openrunner	Dénivelé (mètres)
Dimanche 12 février	8h30	77B	2198746	330
Dimanche 19 février	8h30	77A	2241889	309
Dimanche 28 février	8h30	73A	2234731	411
Dimanche 12 mars	8h30	75C	2241873	250
Dimanche 19 mars	8h30	80A	2241922	323
Dimanche 26 mars	8h30	83A	2258599	402
Dimanche 2 Avril	8h30	88B	2258532	333
Dimanche 9 avril	8h00	84B	4829280	488
Dimanche 16 avril	8h00	87A	2242008	505
Lundi 17 avril	8h00	87C	4832223	468
Dimanche 23 avril	8h00	87B	2257431	342
Dimanche 30 Avril	8h30	99A	2258640	557
Lundi 1 mai	7h30	112A	2420790	461
Dimanche 7 mai	7h30	108A	2418835	568
Lundi 8 mai	7h30	108B	2418879	958
Dimanche 14 mai	7h30	104A	2259726	306
Dimanche 21 mai	7h30	116A	2420253	704
Jeudi 25 mai	7h30	110A	2420239	820
Dimanche 28 mai	7h30	115A	2654633	461

Le Charme de la langue française :

- ✚ « *Nous portions les portions* »
- ✚ « *Les poules du couvent couvent* »

Viv' le vent ! Viv' le vent !



Par tous les temps, ce tandem fait face au vent et ne renonce jamais !

Le trouverez-vous, au Perreux ?

Visitez www.girouette.fr !



✚ *Il est de l'Est*

Jacques FAIZANT



Ce numéro du Plateau est illustré par des dessins de Jacques Faizant (à droite sur la photo).

Tout le monde connaît ce dessinateur, mais beaucoup ignore que c'était un grand cyclotouriste.

Jacques Faizant est né en 1918 et décédé en 2006. C'est un dessinateur de presse, éditorialiste du Figaro, collaborateur de divers supports de presse tels Carrefour, La Vie Catholique, Bonjour Dimanche, La Voix du Nord, Le Dauphiné Libéré, Les Dernières Nouvelles d'Alsace, Jours de France, Paris-Match, Le Point ...

Ce n'est pas un moindre aspect de sa vie que le cyclotourisme. Il a retiré de la pratique régulière du vélo autant de philosophie qu'il lui en a donné, grâce notamment à son image originale de cycliste fumeur de pipe.

Je vous conseille de lire ses 2 livres « Albina et la bicyclette » et « Albina roule en tête ». Albina est une jeune américaine qui découvre le vélo, puis est initiée à la bicyclette par des passionnés de vélo, des vrais passionnés, baroudeurs au long cours qui feront d'Albina une vraie « randonneuse » (Vélocio, Flèches de France, Randonnées Permanentes, Semaine Fédérale ...). En lisant ces 2 livres, vous ne pourrez manquer de revivre des situations que vous-même avez vécu, de mettre sur certains personnages décrits des noms des membres de l'ACBE ou des cyclos d'aventures (comme dans l'édito de Christelle). Et tout cela, avec un humour subtil.



Jacques Faizant a aussi écrit des articles et fait des dessins pour la revue Le Cycliste, créée par Vélocio ainsi que pour la revue Cyclotourisme.

Sa compagne de route était un vélo Alex Singer, fait par Ernest Csuka en 1976, la couleur jaune fait penser à celle des Ferrari Daytona.

Son humour était inégalé. Il disait :

« Le moral est le quart du cycliste, un autre quart étant son postérieur ».

« Depuis que, l'an dernier, dans les colonnes du journal Le Figaro, j'ai préconisé un circuit dont j'affirmais imprudemment qu'il traversait la Beauce, « vent dans le dos », je ne conseille plus d'itinéraires. Voir arriver chez soi un lecteur à tendances homicides qui a, sur la foi de vos indications, affronté la bourrasque pendant 150km, est une expérience suffisante dans la vie d'un homme. »

« Le cyclotourisme, c'est la joie du corps et de l'esprit, la perplexité des gérontologues et le désespoir des pharmaciens ».



Alors bonne lecture !

Joël Mégard



- ✚ **Mes fils ont cassés mes fils.**
- ✚ **Je vis ces vis**
- ✚ **Cet homme est fier. Peut-on s'y fier ?**

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU 4 DÉCEMBRE 2016

« EN ROUTE POUR LES 70 ANS »

9H15 : Assemblée Générale Ordinaire



Ordre du jour :

- Adoption du rapport Moral
- Adoption du rapport Financier
- Lecture du Rapport d'Activité
- Ebauche programme 2017
- Remise des récompenses

Quorum :

Inscrits : 112

- Présents : 63
- Mandats : 7
- Votants : 70

Le quorum de 25% est atteint.

Adoption du Rapport Moral : Vote à l'unanimité



Adoption Rapport Financier : Voté à l'unanimité (2 abstentions), après les nombreuses questions auxquelles a répondu brillamment notre « cher » trésorier.

Election au Comité Directeur :

- **Membres qui poursuivent** : Joël Mégard, Jacques Garnier, Gérard Delomas, Jean-Claude Troboas, Sylvain Le Douaron, Lionel Drochon, Michel Laudy.
- **Sortants renouvelés à l'unanimité** : Marie-Paule Traisnel, Jean-Pierre Doré, Eric Ducoudre, Jean-Pierre Makowski.
- **Nouvel entrant** : Christelle Parisot-Semelin.
- **Démission** : Michel Grousset.
- **Réviseurs aux Comptes** : Amod-Moulant Hervé et Jamet Guy.

Le voyage avec le récit d'Astrid Ghaffarzadeh au Laos.



Astrid nous commente les photos prises lors de son voyage au Laos, avec de magnifiques paysages et de scènes de la vie locale.

Remise des récompenses (en présence de Dominique Vergne, Adjoint aux Sports et Développement Numérique).

Diplômes ACBE



Premier 200km : Philippe Didion, Jean-Christophe Parisot, Christelle Parisot-Semelin

Premier 400km : Jean-Christophe Parisot, Patrick Poirier

Fidélité au club

10 ans : Nicolas Besarabov, Patrick Brochard, Daniel Colette, Jacques Legrand, Pierre Payraud, Philippe Sadet, Yvette et Claude Tiesse, Bruno Tozzi, Giovanni Chlochiati, Antonio Tocci, Jacques Tourrette



20 ans : Gérard Méli



30 ans : Claude Mauduit

Assiduité et kilométrage



Assiduité Club : Astrid Ghaffarzadeh, Alain Grimault, Agnès Bildé,



Assiduité Semaine : Jacques Garnier, Michel Grousset, Philippe Sadet



Kilométrage Club : Sylvain Le Douaron, Pascal De Sousa, Jean-Claude Brisset



Kilométrage Total : Joël Pigeard, Jean-Pierre Doré, Alain Carton



Paris-Strasbourg « Toutes à Paris » : Agnès Bildé et Corinne Saulnier-Eude



Brevet Provinces de France : Jacques Nicol (53 ans d'effort, 537 tampons !)
Trait d'Union Européen : Joël Pigéard



Bordeaux-Porto : Pascal De Sousa
Participation aux bulletins de l'ACBE : Catherine Wachel



Prix Encouragement : Philippe Stopin

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

REPAS DE FIN D'ANNÉE

Choucroute pour ce 5^{ème} repas de fin d'année, organisé en clôture de notre Assemblée Générale.

Un grand merci au traiteur, à tous les serveurs bénévoles et à tous ceux, qui ont apporté leur pierre à l'organisation, créer cette ambiance conviviale et commencé à bâtir les projets de randonnées 2017.



L'assemblée Générale vécue par une participante !

Assemblée générale (extra)ordinaire !!

Tout commence dans le Pavillon Joubé au stade Chéron du Perreux sur Marne.

Il est 8h30, le ciel bien découvert de cette nuit a blanchi les toitures et gelé les pare-brises des voitures mais lorsque l'on rentre dans le Pavillon Joubé en ce matin du 4 décembre, une bonne odeur de café, de viennoiseries et d'amitié a vite fait de réchauffer les corps et les cœurs. Déjà, quelques Acébeistes complotent gentiment tandis que d'autres signent la feuille d'émargement ou renouvellent leur demande de licence. La salle se remplit peu à peu, il va être temps de passer aux choses sérieuses. De nombreuses chaises vides attendent impatiemment un



auditoire attentionné et réactif. Soixante-quatorze personnes, ainsi que l'adjoint au maire, Dominique VERGNE (adjoint des sports et du développement numérique) ont pris place et s'apprêtent à voter pour la reconduction du bureau. La fonction de vice-président est vacante, en effet, Michel ne souhaite pas renouveler son mandat. Christelle sera élue à ce poste tandis que Jacques conservera celui de trésorier, Jean-Pierre, celui de Président, Joël, de secrétaire. Puis..... Exposé, par Jacques, du budget 2015/2016 qui a été validé par un commissaire aux comptes et vote du public. Présentation, par Joël et sur grand écran, des diverses activités : sorties amicales, cyclo sportives, randonnées, voyages des adhérents du club, par des vidéos, des photos et grands moments de fous rires attisés par de subtils montages désopilants, amusants et même hilarants mettant en scène des tranches de vie cyclopédiques de certains et certaines Acébeistes.

Passage très amical du Maire démissionnaire, Monsieur Gilles CARREZ, venu réitérer son attachement pour notre club. Remises de récompenses, de coupes, aux plus assidus, aux grands voyageurs, aux grands rouleurs.....

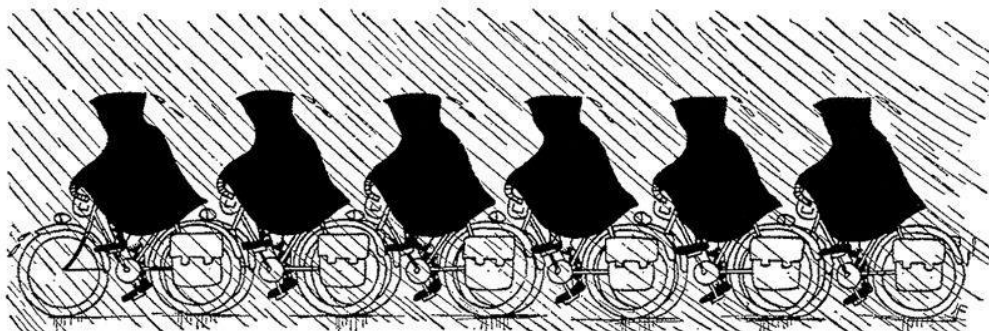
Le temps passe et une odeur familièrement Alsacienne commence à embaumer la salle. Des petits fours salés et du champagne composent l'apéritif tandis que certains adhérents s'affairent à dresser les tables.

Autour d'une bonne choucroute, on parle, on discute, on papote de tout, de rien mais surtout de vélo et du club, des futures organisations. Fromage, dessert, café, la journée est bien avancée et la salle se vide subrepticement.

Ce fut la 69ème Assemblée Générale de l'ACBE qui fêtera ses 70 ans d'existence en novembre 2017. Toutes et tous ont passé un très agréable moment et nous remercions les acteurs qui font vivre cette belle association.

Rendez-vous dimanche prochain pour de nouvelles aventures !!!

Catherine W.



Amicale du 25 septembre, Histoire de groupes

La pluie est annoncée pour midi, « c'est pas possible le ciel est bleu, y'a pas de vent, la température est clémente, une belle journée d'été indien » ; et bien si la météo ne s'est pas trompée, on le verra plus tard.

Aujourd'hui le circuit nous emmène vers le nord : ACBE-108B Plailly.

Traversée de Chelles, le groupe s'étire légèrement, ça monte un peu. Le groupe se reforme au dernier feu rouge de la ville.

Côte de Villevaudé, c'est une habitude, le groupe explose, certains roulent "comme des vélos électriques".

Claye-Souilly, la descente a permis les retours, les groupes se forment.

Nantouillet, nous nous arrêtons pour un problème mécanique, Pascal resserre sa direction ; le groupe 2 est formé, nous sommes 11 : cherchez l'intrus ! Non pas toi Carole. Pendant ce temps Marie-Anne, Michel G, Michel L, Jean-Paul nous dépassent. Nous sommes devenus le groupe 3.

Thieux, nous redevenons groupe 2, non mais, respectons la hiérarchie.

Villeneuve-sous-Dammartin, Moussy-le-Vieux, le Neuf, Vémars, Saint-Witz ; je reconnais la côte de Vémars, mais aujourd'hui on l'appellera la descente de Saint-Witz, belle aubaine nous faisons le parcours en sens inverse. André, nouvel ACBEiste apprécie le parcours, un des plus beaux qu'il connaisse... parmi les 4 ou 5 qu'il ait pratiqués.

Bientôt Ermenonville, nous sommes à la lisière de la forêt de Chantilly, ce sont des maillots bleus sur le bord de la route. C'est le groupe 1. Fair-play, nous nous arrêtons. Arnaud a percé sa roue arrière. « Ca fait une demi-heure que nous sommes là » nous disent-ils, un peu vexés d'être rattrapés ; dans ce cas ils sont mauvais mécanos, sans doute un peu les deux.

On ne peut rien pour eux, nous repartons. Départ échelonné, Joël et Sylla ne se sont pas arrêtés.

Ver-sur-Launette, nous nous regroupons, nous voici groupe 1, trop fiers ! Mais nous ne sommes plus que 10, il manque Alain C. Nous regardons derrière, personne ! Il aura pris le rythme des autres.

Eve, lève-toi... le cul de la selle car ça monte, pas tant que dans Dammartin ; Jean-Marie et Livio expriment leur qualité de grimpeurs.

Saint-Mard, Montgé-en-Goële, Pascal embraye comme s'il était dans son groupe, en conséquence notre groupe s'étire.

Juilly la boucle est bouclée, le vent freine notre progression.

Claye-Souilly, le ciel s'obscurcit, la pluie menace, nous décidons de rentrer directement par Chelles, espérant l'éviter. Peine perdue, nous ressentons quelques gouttes et avant Neuilly-sur-Marne, c'est une grosse averse qui nous tombe dessus. Il est midi !

Mais Alain a roulé seul, Groupe Seul navigant entre les groupes 2 et 1, puis entre les groupes 3 et 1 :

« Le groupe 2 est reparti à vitesse grand V, je mangeais un gel et j'ai été surpris. J'avais quelques mètres de retard que je n'ai jamais pu combler. J'ai donc fait les 55 derniers kilomètres seul, personne n'ayant une pensée pour moi. (Si Carole, mais il était bien tard .NDLR)

Je n'ai jamais vu le groupe 1. Je me suis un peu égaré à Ver-sur-Launette, c'est peut-être là que le groupe 1 m'a dépassé. J'ai roulé un peu avec Michel et Marie Anne qui sont passés par Claye-Souilly, Villevaudé pour rentrer sur Chelles »

Et pour canaliser son mécontentement : « Moi j'ai fait tout le parcours par Annet, Villevaudé, la Pomponnette, j'ai eu la pluie à Villevaudé. J'ai fini en 4h50 avec 116kms »

Ah j'oubliais, il y avait aussi le groupe Jacques « Je roule seul tout le temps », nous le voyons au départ, quelque fois nous le rattrapons lorsqu'il part ½ heure avant. Pour ses exploits nous devons attendre le dimanche suivant.

Gérard Delomas



Maillots, coupe-vent, blousons, gants, aux couleurs du Club
Contactez Sylvain Le Douaron au 06 70 46 22 61
(christine.le_douaron@bbox.fr).

Levallois/ Cabourg 2016

4H15, ce matin du 10 septembre 2016, mes rêves sont soudains écourtés par une vague musique que mon réveil murmure. J'ai un peu de mal à émerger, la nuit a été courte, les heures de sommeil aussi. Mes chats m'accompagnent jusqu'à la cuisine par une ritournelle de miaulements. Pas trop le temps de m'occuper de leurs repas, je dois être chez Lionel à 5H30. J'avale mon bol de céréales, je m'habille, chaussures aux pieds, j'allume les lampes de mon vélo et c'est parti pour une grande aventure ! Sylvain, Lionel et Jean Pierre sont déjà prêts. Arrive peu après moi Ludo. Nous partons gaiement vers Levallois pour nous rendre au départ de « Levallois/Cabourg ». Onze membres de l'ACBE participent à cette épreuve très prisée par des milliers de cyclistes. On nommera : Lionel, Sylvain, Ludo, Jean-Pierre, Catherine, Agnès, Jean-Louis, Christelle, Patrick, Emmanuel et Philippe. Beaucoup de monde à Levallois, des milliers de petites lampes rouges, blanches illuminent les abords du gymnase « Marcel Cerdan ». Nous sommes six à partir ensemble à 7 heures (Lionel, Sylvain, Ludo, Catherine, Emmanuel, Jean-Pierre), les autres sillonnent déjà les routes du parcours. C'est le même circuit que l'ancien « Levallois/ Honfleur ». Il fait doux et le soleil qui commence à se lever nous promet une belle journée. Nous partons et sautons de paquets en paquets. Nous finissons par rattraper Christelle et ses deux comparses, Agnès et Jean-Louis. Le premier contrôle est à Thoiry, nous y pointons à 8h30, quelques minutes d'arrêt pour grignoter et voir arriver les autres membres de l'ACBE. Il fait beau, il fait chaud, on bronze, on roule à bonne allure pour arriver à « La Bonneville sur Iton » à 11H20 au bout de 113 kms et 29,3 de moyenne. Une foule de cyclistes a envahi les lieux. Des vélos à perte de vue, des bénévoles dans tous les coins. Une file d'attente impressionnante s'est formée pour l'accès aux repas. On s'est trouvé une barrière pour poser les vélos. L'un de nous restera les surveiller tandis que les autres s'inséreront dans la file. Assis dans l'herbe, dans un coin ombragé, nous dégustons la salade composée et les desserts lactés. Une bonne heure s'est écoulée au moment de repartir laissant derrière nous, Agnès, Jean Louis, Christelle, Philippe et Patrick qui sont arrivés entre temps. Toujours un peu dur de reprendre la route après un arrêt prolongé et un estomac rassasié ! Le parcours devient vallonné et je laisse partir mes équipiers dans un moment de faiblesse. Le temps de récupérer un peu et je me replace dans un autre groupe. Depuis quelques kilomètres le vent est de trois quart face et il faut arriver à s'abriter. Pas facile tout le monde veut être dans les roues et sur le vélo pas question de galanterie !! 65 kilomètres plus tard, me voici au contrôle de Moyaux où m'attendent les échappés depuis quelques minutes. 178 kms et 28,6 de moyenne, les cuisses commencent à se plaindre ! On se ravitaille en eau, en nourriture après avoir fait dix minutes de queue!! Presque trois mille participants, quelle organisation ! Ne pas trop s'attarder pour ne pas se refroidir. Ludo mène le groupe et mes gambettes ne me permettent plus de suivre. Ce n'est pas grave je vais récupérer des pelotons qui roulent moins vite !! Sur les routes de l'Eure, les cyclistes sont plus nombreux que les voitures. Les automobilistes nous laissent passer aux ronds-points et devant certaines maisons des pancartes « aller les cyclistes ! » nous motivent tandis que d'autres spectateurs applaudissent à notre passage. Aujourd'hui c'est un peu la fête du vélo et je suis contente de participer à ce moment de joie qui nous fait oublier les atrocités de notre temps ! Cabourg n'est plus qu'à quelques encablures, ça sent « l'écurie » dirait-on ! Je reprends de la vigueur et lâche les quelques suceurs de roues qui me laissaient mener depuis plusieurs kilomètres. Je retrouve mes compagnons de route à l'entrée de la ville, ils m'ont attendue pour que l'on arrive tous ensemble. Trop sympa !! Le circuit nous fait passer par les bords de mer, nous en profitons pour nous faire photographier. Beaucoup de monde est venu applaudir les arrivants de ce rallye. Une foule dense s'est massée devant le « gymnase de la Divette ». Cyclistes, bénévoles, parents, accompagnateurs



cyclistes sont plus nombreux que les voitures. Les automobilistes nous laissent passer aux ronds-points et devant certaines maisons des pancartes « aller les cyclistes ! » nous motivent tandis que d'autres spectateurs applaudissent à notre passage. Aujourd'hui c'est un peu la fête du vélo et je suis contente de participer à ce moment de joie qui nous fait oublier les atrocités de notre temps ! Cabourg n'est plus qu'à quelques encablures, ça sent « l'écurie » dirait-on ! Je reprends de la vigueur et lâche les quelques suceurs de roues qui me laissaient mener depuis plusieurs kilomètres. Je retrouve mes compagnons de route à l'entrée de la ville, ils m'ont attendue pour que l'on arrive tous

ensemble. Trop sympa !! Le circuit nous fait passer par les bords de mer, nous en profitons pour nous faire photographier. Beaucoup de monde est venu applaudir les arrivants de ce rallye. Une foule dense s'est massée devant le « gymnase de la Divette ». Cyclistes, bénévoles, parents, accompagnateurs

Il faut se frayer un chemin pour faire tamponner une dernière fois le carton. Arrivée à Cabourg 17h10. 225 kms et 28 de moyenne (enfin pour moi !). Le ciel s'est obscurci et une petite bruine s'est invitée mais qui ne durera pas. Nous attendons les autres Acébéistes. Agnès et Jean Louis arriveront une demi-heure plus tard. Christelle, Patrick et Philippe à 19h10 et content d'avoir terminé ! Demain est prévu le retour en vélo. Emmanuel va repartir ce soir avec sa famille. Christelle décide de rester le dimanche avec son mari et son fils, Patrick et Philippe repartiront en train. Il faut maintenant rejoindre l'hôtel qui se trouve à Caen. Encore 22 kilomètres de vélo à faire et c'est dur !! Arrivés à l'hôtel à 20h30 avec 275 kms en tout dans les jambes. Le bain n'est pas un luxe mais un pur moment de détente. Le bain de minuit prévu ne se fera pas, il faudrait retourner à Cabourg et personne n'y pense ! Le dîner au restaurant est le bienvenu, moi j'ai très faim et j'ai choisi un plat et les desserts à volonté comme Christelle ! Les autres sont plutôt, crudités à volonté et plat. 23 heures nous sommes expulsés du salon dans lequel nous refaisons le monde ! De toute façon je tombe de sommeil et mon oreiller m'a aussitôt transporté vers d'autres cieux. A peine endormie que déjà le téléphone cocoricotte ! 6h30 debout. On a décidé un départ à huit heures. Tout le monde en selle, enfin ceux qui font le retour (Sylvain, Lionel, Catherine, Ludo, Jean-Pierre, Agnès et Jean-Louis). Pour faire court, le départ a été assez laborieux pour moi. Mal de selle puis douleurs dans le dos qui ne présagent rien de bon. Il faut que l'on trouve une pharmacie pour un anti douleur. En attendant Jean-Pierre m'a donné un anti inflammatoire qui semble faire effet. Au bout de 87 kms nous nous arrêtons à Bernay pour déjeuner sur une place face à l'église où ont lieu plusieurs baptêmes. Il fait moins chaud que la veille et c'est tant mieux !! Les ravitaillements en eau se font dans les cimetières et en nourriture dans les boulangeries. Jean-Pierre nous guide avec son GPS Garmin mais le parcours n'est pas probant, il va nous conduire vers l'ouest et nous faire arriver pas les Yvelines. Après 208 kms de route, nous revoici à grimper bosses sur bosses. Ca râle dans la troupe, Agnès est fatiguée, Jean Louis s'inquiète du parcours et je pense que tout le monde a mal aux jambes. Le temps passe, les kilomètres s'accumulent et nous sommes encore loin de notre lieu d'arrivée. Finalement à Saint Cyr nous décidons de prendre le train jusqu'à la gare Montparnasse. Agnès et Jean-Louis, devant récupérer leur voiture à Levallois, prendront la direction de la Défense. Après quelques minutes de train nous revoici sur les vélos pour finir notre périple. Moi je suis arrivée à Neuilly à 20h30 cuite et plus très lucide !! Une douche en titubant et au lit sans passer par la case miam miam !!

Prévoyante j'ai pris mon lundi, et j'ai bien fait une journée de repos me fera du bien après avoir fait presque 530 kms dans le week-end !! Ce fût une belle aventure, on a bien rit, un peu râlé, bien roulé, bien mangé et on a vu la mer !!! On n'en veut pas du tout à Jean-Pierre même s'il nous a un peu perdus, (c'était la faute au Garmin)!!! A bientôt pour de nouvelles aventures.



Catherine W.



70 ANS ACBE : SEPTEMBRE

Réservez votre WEE du 16 et 17 Septembre pour les 70 ans du club, nous envisageons d'effectuer 24H à vélo, en relais, sur le Polygone de Vincennes du samedi 10h au Dimanche 10h. Puis retour au Perreux, par un parcours dessinant un 70 et traversant Le Perreux, arrivée à la Mairie vers 12H00 et partage du gâteau, avec nos anciens acébéistes, à la salle des mariages.

C'est le projet qu'il nous faut bâtir.

Nous comptons sur vous tous !



Groupe 2, 2ème !

Yeah ! Encore une sortie groupe 2, bon, en fait, un groupe 2 amélioré : une pincée de groupe 3, un piment de groupe 1, une poignée d'électrons libres, quelques nouveaux, voilà un beau peloton d'une vingtaine de gars, rien que pour moi (les fiiiilles, vous étiez où ce matin !?). Bref, départ tranquille jusque Blandy-les-tours, pause (rapide) café (heureusement, la dame du bar étant très désagréable, on a bien fait de ne pas nous éterniser ... Je propose de changer le lieu de café de ce parcours 😊). Ensuite, retour tranquille, puis de plus en plus rapide, Guermantes terminée à 38 ... Pfff. Bref, 120km à 27,4 de moyenne. Si je bâts ma moyenne à chaque sortie, je finirai bientôt dans le groupe 0 ! Non non, promis, je reste dans le groupe 2 !
A dans 15 jours.

Carole B.

✚ *Je vis ces vis*

Précoce !



15

JUILLET 1927 : Albert Bouquillon, 6 ans vient d'effectuer, accompagné par son père, 163 km à vélo en une journée. Ils sont partis à 4h du matin de Dieppe pour arriver à St Denis, où père et fils sont licenciés. Une performance diversement appréciée par la presse de l'époque. Paris-Soir accuse le père de « mauvais traitements, d'inconscience, de folie et crétinisme » quand Le Petit Journal salue « l'amour de la bicyclette » du jeune Albert.

Ancien !



Nous étions quelque uns de l'ACBE à être aller encourager notre vétéran Robert Marchand battre le record de l'heure des 105 ans. Ce fut un grand moment de voir ce petit bonhomme, très concentré, très appliqué, très régulier, aligné les tours de piste avec les nombreux encouragement d'un vélodrome bien rempli avec cette nuée de journalistes.

Rappelons que Robert Marchand est natif d'Amiens (80), domicilié à Mitry-Mory (77), a établi aujourd'hui un record qui a de forte chance de rester longtemps, voire très longtemps sur les tablettes, parce que difficile à battre.

Le cycliste et sportif le plus âgé au monde, s'est élancé à 16 heures avec un braquet de 46x17 pour réaliser un unique record de l'heure des plus de 105 ans, en couvrant la distance de 22, 547 kilomètres! Le petit bonhomme par la taille mais grand par sa volonté, a donc accompli un nouvel exploit, vêtu d'un maillot de l'Ardéchoise, après un record de l'heure réalisé en janvier 2014 à 102 ans avec un temps de 26, 927 km/h.



Bravo Monsieur Marchand, vous rentrez plus que jamais dans l'histoire.

« Plus que 50 ans à attendre avant de battre ce record ! »

HISTOIRE SUCCINTE DU RECORD DE L'HEURE

Le premier record de l'heure date de 1893 par Henri DESGRANGE en 1893 : 35,325km. Puis Oscar EGG le porte à 44,247 en 1914. En 1933 Félix FAURE, en vélo couché (conçu par Charles MOTTET) parcourt 45,055km mais l'UCI rejette ce record et bannit les vélos couchés de ses courses.

Actuellement les records sont : **54,526km** par Bradley WIGGINS et chez les féminines, Evelyn STEVENS **47.980km**.

Par classe d'âge (n'existe pas chez les féminines à priori) :

50-54 ans : 48,892km,

55-59 ans : 45,0189km,

60-64 ans : 44,228km,

65-69 ans : 43,742km,

70-74 ans : 39,635 km,

75-79 ans : 40,892km,

80-84 ans : 38,657km,

85-89 ans : 34,095km,

100-104 ans : 26,927 km,

105 et + : 22,547 km.

En Vélo Couché, (IHPVA) : Hommes : 91,595 km et Féminines : 84,02km (une Française, Barbara Buatois).



FLECHE VELOCIO 1969

(récit paru dans le PLATEAU 1970)

**MONTGERON-SERRIERES (Ardèche) 512km
(Paul TEXIER - Claude MARTIN - Maurice GUILLAUME)**

Constituer l'équipe et réussir à réunir au moins trois randonneurs Acébéistes désireux de tenter la FLECHE VELOCIO constitue probablement la phase la plus laborieuse de notre entreprise.

Paul TEXIER, après avoir contacté plusieurs de nos sociétaires, finit par persuader notre ami Claude MARTIN, qui ne demandait d'ailleurs qu'à se laisser convaincre, de se joindre à nous pour pédaler de concert pendant 24H en direction de CADEROUSSE, lieu de la Concentration Pascale 1969.

Paul, faisant preuve de sa gentillesse habituelle, se charge de la correspondance avec l'organisateur et établit horaire et itinéraire sur des bases assez modestes (MONTGERON-SERRIERES 512KM) en tenant sagement compte que notre équipe ne pouvait aligner que 3 éléments au lieu de 5 admis dans cette randonnée.

Il ne nous restait plus qu'à nous préparer consciencieusement afin de faire preuve d'une condition acceptable au jour « J ».

Personnellement, je totalisais environ 3 000km dont deux circuits de 300km au jour du départ.



VENT, VERGLAS ET OPTIMISME

Celui-ci fut fixé à MONTGERON le vendredi 4 avril à 6 heures du matin. Un léger retard de notre benjamin Claude (nous lui pardonnons de bon cœur, car il habite de l'autre côté de Paris et nous savons qu'il mettra les pédalées doubles par la suite) nous contraint à différer notre envol de 15 minutes.

D'un commun accord (c'est ça l'esprit d'équipe) et avec un bel optimisme, nous décrétons, après avoir scruté le ciel, que le vent doit nous être favorable. Et, devant la plaque commémorative du départ du premier Tour de France, nous nous élançons allègrement dans le petit matin frisquet ; mais au bout d'une dizaine de kilomètres, il faut nous rendre à l'évidence ; le vent qui conditionne impérativement les performances cyclistes et que nous pensions devoir nous aider, souffle assez fortement de l'Est et freine sensiblement notre progression. Mais nos forces sont encore intactes et nous admettons avec philosophie l'idée de devoir appuyer un peu plus fort sur les pédales. Sur le bas-côté quelques flaques d'eau dont la surface est recouverte d'une mince pellicule de glace, confirment s'il en était le besoin, le verdict rendu par nos orteils frigorifiés : le thermomètre marque une température nettement inférieure à zéro degré. La circulation, à cette heure matinale, est fluide et nous pouvons nous abriter convenablement en constituant une bordure.

Nous traversons la forêt de FONTAINEBLEAU et par de belles et bonnes routes, à l'heure prévue, nous postons notre première carte-contrôle à SENS où nous nous restaurons rapidement. La température est plus clémente lorsque nous repartons, le ciel est limpide et le soleil nous réchauffe le cœur et les ...reins ; si ce n'était ce méchant vent qui souffle toujours sur notre flanc gauche, les conditions seraient idéales pour faire une agréable partie de manivelles.

DU SOLEIL ET UN SEUL RAYON

Il est un peu plus de midi lorsque nous faisons une nouvelle halte, à AUXERRE cette fois, dans un petit bistrot situé près de l'Yonne ; les victuailles tirées des musettes sont promptement englouties et avant de remonter en selle, un chaud soleil nous incite à nous dévêtir largement.

La circulation est maintenant assez dense ; mais après AVALLON, où nous nous arrêtons pour étancher notre soif et aussi me permettre de remplacer un rayon à ma roue arrière (ce sera le seul incident mécanique à signaler au cours de la randonnée), elle deviendra franchement infernale. Nous

sommes littéralement abrutis par le bruit des voitures qui nous doublent sans interruption en provoquant des turbulences qui risquent de compromettre notre précaire équilibre à chaque instant. Dans ces conditions, il ne nous est plus possible de rouler roue dans roue et nous sommes souvent séparés par plusieurs mètres, ce qui est particulièrement préjudiciable à Paul qui semble être à l'ouvrage depuis un certain temps déjà. La traversée pavée de SAULIEU, déjà difficile en temps normal, nous impose un slalom acrobatique entre les voitures pour ne pas perdre trop de temps.

A ARNAY-LE-DUC, nous décidons de faire halte dans un restaurant pour nous rafraîchir, car mes deux gaillards ont négligé de se munir de bidons, et nous avons l'agréable surprise d'y rencontrer DURANTON, le sympathique cyclo parisien, qui revient en voiture de LYON où ses occupations l'appellent parfois. Accompagnés de ses vœux de réussite, nous reprenons la route et nous ne tardons pas à entamer la longue descente de la ROCHEPOT au cours de laquelle l'éclairage devient indispensable.

PAUL, NOTRE PETIT POUCKET

Nous dînons à CHAGNY (1h1/4 d'arrêt) et après ce repas réparateur, nous enfourchons à nouveau nos montures. La lune, qui ne tarde pas à apparaître, nous rend un fier service. A CHALON, nous atteignons la vallée de la Saône et la route s'oriente maintenant plein Sud, ce qui permet enfin de bénéficier de l'appoint du vent qui, comme cela se produit souvent la nuit, a diminué d'intensité.

La circulation devient plus fluide. Paul a bien récupéré et chacun fait équitablement son travail d'équipier. Qu'il fait bon pédaler dans ces conditions idéales ! Nous postons ponctuellement nos cartes aux contrôles désignés ; nous traversons ainsi TOURNUS, MACON, VILLEFRANCHE. Notre avisé capitaine de route, Paul, nous évite la traversée de LYON et par un itinéraire qu'il a méticuleusement mis au point, nous rallions TASSIN et la N86 que nous ne quitterons plus jusqu'au terme de notre raid.

Un peu avant GISORS, alors que nous pédalons dans la nuit noire, la lune ayant disparu, des voix cordiales nous hèlent et nous adressent des encouragements d'une voiture stationnée sur le bas-côté ; ce sont des collègues cyclo qui rejoignent CADEROUSSE, mais eux, à l'aide d'un engin qui n'est pas mu par la seule force musculaire ! Un peu avant CONDRIEU, nous pénétrons dans un café ouvert à cette heure matinale, café apparemment fréquenté par des noctambules aux traits fatigués et aux yeux cernés (mais offrons-nous, nous mêmes, un visage plus reposé aux regards étonnés de ces consommateurs attardés ?). Nous y prenons un café brulant et lorsque nous repartons, nous entamons la dernière heure de notre randonnée.

COUP AU BUT, AVEC DES AILES

Le jour commence à poindre, nous sentons le but tout proche à notre portée et, toute fatigue envolée, nous abattons nos trente derniers kilomètres le sourire aux lèvres. A l'entrée de SERRIERES, Claude Martin, plus « Fend-la-bise » que jamais et se croyant sans doute à une Amicale du dimanche matin, nous laisse sur place et termine dans un rush qui en dit long sur l'état de fraîcheur dans lequel il se trouve au terme de ces 24 heures d'efforts.

Puis c'est la détente bien méritée, et nous savourons, en même temps qu'un petit déjeuner substantiel, la satisfaction d'avoir mené à bien notre entreprise.

Maurice GUILLAUME

LES 2 JOURS ACBE : 13 et 14 MAI

Pour les 2 jours ACBE, **en cette année des 70 ans**, nous avons décidé de faire un ville à ville LE PERREUX (94)-PERREUX (89). Une autre équipe partirait de PERREUX (42), 2 jours avant certainement, pour rejoindre les 1^{er} participants à PERREUX (89) le samedi soir.

- ✚ Il convient qu'ils conviennent leurs amis**
- ✚ Ils ont un caractère violent : ils violent leurs promesses**
- ✚ Nos intentions sont que nous intentions ce procès**

Nocturne Bellevilloise du 15 octobre 2016

« Ils m'entraînent au bout de la nuit, les démons de minuit ! »

« Il y a une certaine saveur de liberté, de simplicité... une certaine fascination de l'horizon sans limites, du trajet sans détour, des nuits sans toit, de la vie sans superflu. » Meharees (Théodore Monod)



Cette Journée de samedi rayonne de soleil, la soirée sera belle et douce la nuit !

16h25, j'enfourche mon Time VXRS et prends la direction du vélodrome Jacques Anquetil. Ce soir est organisé, par LE SPORTING CLUB BELLEVILLOIS, la quatrième édition de la nocturne Bellevilloise. Cette randonnée cyclotouriste, 4ème Manche du Challenge Bellevillois, propose 1 parcours accompagné d'une centaine de km en Seine-et-Marne, traversant le Val-de-Marne à destination d'un site touristique d'Ile-de-France.

Le départ est prévu vers 17 heures ; Eclairages, gilet fluo et bonne humeur obligatoire. Un capitaine de route est à la tête de chaque peloton (il y en a deux) et régule l'allure. Il est interdit de le dépasser sous peine de se perdre !! C'est une randonnée pour tous publics, jeunes, moins jeunes, hommes, femmes ou grands enfants ! Vélos, VTT, tandem, vélo couchés, tous se côtoient dans la joie. Plusieurs clubs participent à cette conviviale sortie, 63 participants au total.

17h, arrivée à la Cipale. L'ACBE est déjà bien représentée par 6 hommes et 4 femmes (Carole B., Carole M., Marie-Paule, Marie-Anne, Jean-Pierre, Jacques, Patrick, Manuel, Michel et Sylla). Un petit incident technique a déjà permis à certains de s'entraîner au changement de chambre à air !

Pour garder un bon souvenir, on fait la photo de groupe. Un petit briefing des organisateurs pour nous rappeler d'être prudent et de suivre le chef de file.

17h25, on démarre en empruntant la piste cyclable du bois de Vincennes. Il faut éviter les marrons au sol, les piétons et les cyclistes qui viennent en sens inverse.

On traverse plusieurs villes (Sucy-en Brie, Marolles-en-Brie, Santeny), circulation, feux rouges, stops, ronds-points et enfin la campagne (Lésigny, Chevry-Cossigny, Soignolles, Crisenoy, Réau, Moissy-Cramayel). Il fait bon, certains sont en cuissard court. Les kilomètres défilent doucement entre 20 et 25 kms/heure, la lune monte lentement en se faufilant à travers les nuages.

Mais bientôt, Jacques, qui a un petit souci avec sa chaîne, est contraint de faire demi-tour. Plus tard, une halte est proposée pour se couvrir, allumer les lampes et enfiler les gilets jaunes ou roses fluos. Un second arrêt se fera quelques kilomètres plus loin pour apprécier la cuisine locale autour du ravitaillement !

C'est une nuit de pleine lune et une armée de cyclos aussi lumineux que des astres s'approprient les ténèbres. Les démons de minuit ce sont emparés de leur âme. Ils les entraînent sur les chemins de la soupe à l'oignon !

Il ne reste que quelques kilomètres à parcourir lorsqu'un incident pas banal anime le groupe d'une franche rigolade. C'est parce que je sens ma selle partir en arrière que je me lève, et dans la seconde qui suit, celle-ci décide d'abandonner lâchement mon postérieur ! Arrêt obligatoire, des cyclos sympas cherchent dans le noir la fuyarde et les pièces qui sont tombées, mais il faut bien se rendre à l'évidence, je vais devoir finir le parcours en « danseuse » et à la « Froome ». Je n'ai pas le tutu, mais j'ai quand même le collant !

Séance musculation dans les dix derniers kilomètres assez sympathique !!

Malgré quelques détours et demi-tours tous les participants se retrouvent vers 11h30 au point de départ initial. Dans la petite salle de réunion du PCO (Paris Cycliste Olympique, dont Jeannie Longo a longtemps fait partie) les tables sont dressées pour accueillir les noctambules. Evidemment, soupe à l'oignon mais aussi pâté et fromage vont reconforter des cyclistes affamés. On s'attarde pour commenter cette soirée passée sous une lune bien ronde et l'on reçoit la coupe du plus grand nombre de participants (nous étions onze au départ).

Il est temps de rentrer. Une petite fraîcheur nous accompagne au retour. Notre groupe s'éparpille, Jean-Pierre et Marie-Paule rentrent sur Montreuil tandis que Carole, Michel, Marie-Anne et moi (toujours en danseuse) remontons sur Nogent et Neuilly Plaisance.

1h30, arrivée au bercail, 120kms au total avec une petite moyenne de 20 et la satisfaction d'avoir passé une très bonne soirée. Une douche, quelques croquettes aux matous et au lit, il est deux heures du matin.

Nul besoin de berceuse, un sommeil instantané m'emporte vers la piste aux étoiles.

A bientôt pour de nouvelles aventures !



Catherine Wachel

Sécurité routière pour les personnes sourdes et malentendantes



MERCI DE NOUS AIDER À PARTAGER CET AVIS.

Au plus ce petit panneau sera connu, au plus leur sécurité sera assurée.

Si vous voyez ce panneau, faites expressément attention,

il s'agit d'un usager de la route sourd ou malentendant.

Nous vous demandons de partager cet avis. En effet, plus les gens connaîtront ce panneau, plus ils circuleront avec plus de sécurité !



VOYAGER AVEC JEAN-PAUL **CAMBODGE - LAOS - VIETNAM**

*Voyage à vélo en autonomie.
Janvier – Février – Mars 2017.*

Il y a trois jours je débarquais à Phnom Penh. Présentement je me trouve dans la phase d'acclimatation du Cambodge mais surtout de cette capitale attachante que je quitterai sous quarante huit heures.

Comme me le demande la famille et les amis, je souscris à leurs souhaits de réaliser un blog si je ne suis pas bloqué par la technique ou l'absence de wifi.

Je vous présente succinctement le projet :

A la rencontre de civilisations : populations, villes, villages, campagnes, paysages, histoire, cultures, coutumes, architectures, économies, alimentations, faune,

A vélo pour un déplacement lent facilitant la contemplation et les rencontres, sans pollution, hormis l'aller/retour en avion.

L'itinéraire se définira en chemin sans étape prédéfinie mais en suivant quelques grands axes ne serait-ce que par nécessité d'avoir une orientation.

Les grands axes prédéterminés par pays :

CAMBODGE : 15 à 20 jours environ.

PHNOM PENH (capitale) orientation nord > Battam Bang > Siem Riep, ville d'accès aux Temples d'Angkor > orientation est pour rejoindre le Mékong à Stoang Trang puis orientation nord vers une frontière avec le Laos.

LAOS : Environ 30 jours.

L'axe au Laos sera d'une manière générale du sud au nord parfois en longeant le Mékong, parfois en s'écartant plein est ou plein ouest pour revenir sur l'axe sud-nord. Les villes où je risque de passer : Muang Không - Pakxe - Pakxong - Salavan - Muang Phin - Mahaxai - Lak Xao - VIENTIANE (Capitale) - Louang Prabang (ancienne cité impériale) - Oudomxai - Phong Sali - puis plein est vers une frontière avec le Vietnam.

VIETNAM : Jusqu'au 31 mars.

Dien Bien Phu - direction plein nord vers Muong Lay - Lao Cai - Hà Giang - Dong Van (ville la plus au nord du Vietnam) - redescente en longeant plus ou moins la frontière avec la Chine - Cao Bang - Lang Son - la Baie d'Ha Long - puis plein ouest jusqu'à HANOÏ (capitale du Vietnam).

La carte ci-dessous illustre l'axe de mon périple en suivant le trait bleu :



MOYEN DE COMMUNICATIONS :

Par internet lorsque je dispose d'un accès wifi via cette adresse :

"jeanpaulegret2@gmail.com"

et avec laquelle vous pourrez me joindre selon vos envies.

J'essayerai de produire un blog par pays accessible sur les sites suivants :

- cambodge-jeanpaul.blogspot.com
- laos-jeanpaul.blogspot.com
- vietnam-jeanpaul.blogspot.com

Désormais j'ai choisi de créer un blog par pays traversé, à l'image de mon premier blog : patagoniejeanpaul.blogspot.com

Voilà pour aujourd'hui à la prochaine fois.

Phnom Penh
le samedi 7 janvier 2017.
Jean-Paul



PORTRAIT CYCLO ROBOT ALBINA

(Article paru dans le Plateau 1970)

Un beau matin de printemps (si j'ai bonne mémoire) sept heures du matin au Siège du Club.

Une dizaine de camarades attendent quelques retardataires éventuels. Soudain, débouche de la petite rue qui fait l'angle du « Café Tabac », une jeune fille juchée sur un robuste vélo de dame. Elle pose son vélo et attend le départ. Nous regardons la demoiselle et son équipement. Elle : blonde, longs cheveux au vent, short, chaussures de sport, pas encore bronzée bien sur, pas de longues randonnées. Le vélo : robuste, un point c'est tout. Les camarades s'interrogent du regard.



Une galère

Si cette jeune fille, pensent la plupart d'entre nous, se mêle à la sortie (qui n'a souvent, sur le plan rythme, d'Amicale que le nom) et qu'elle n'est pas suffisamment entraînée, elle nous quittera bientôt pour des tâches moins pénibles ou moins ingrates.



Nous considérerons qu'elle est venue avec beaucoup de crânerie se mettre dans la gueule du loup et je pense même, personnellement, qu'elle est tombée dans une sortie mini-galère.

Vous voudrez bien m'excuser si je ne me souviens pas exactement de ce qui se passa ce dimanche et les semaines suivantes. Je crois qu'elle trouva, dès le début, quelques braves camarades qui voulurent bien baisser le rythme pour lui tenir compagnie, afin qu'elle sache que l'A.C.B.E. n'ouvrait ses portes qu'aux parfaits gentlemen's.

Les milieux bien informés nous apprirent alors que notre héroïne ne manquait pas de classe et encore moins d'énergie.

Pendant plusieurs semaines (qui cumulées parvinrent à faire des mois) notre jeune fille était présente à nos rendez-vous. Nous chuchotions, nous papotions, nous comparions, nous suggérions, nous parvenions même à conclure. Il fallait se rendre à l'évidence, notre demoiselle, quel que soit le kilométrage parcouru dans la matinée, arrivait dans des délais plus que raisonnables.



Conseils Superflus



Un jour, lors d'un arrêt casse-croûte et tandis que la qualité du Beaujolais m'avait donné pleinement satisfaction, je me hasardais à lui faire une suggestion. « Mademoiselle, il me semble que vous pédaleriez avec moins de fatigue et que vous auriez un meilleur rendement avec des chaussures cyclistes plus appropriées que vos chaussures de sport ».

Je n'ai pas souvenance d'avoir reçu un acquiescement approuvateur ... Je me surpris à penser que peut-être elle avait des difficultés auditives.

J'éliminais assez rapidement cette éventualité, car il suffisait de la regarder pédaler pour conclure qu'elle était en parfaite santé et qu'elle ne souffrait d'aucun handicap.

Je me raisonnais en me disant qu'elle n'y croyait pas mais qu'un jour ou l'autre, elle essaierait.

Quelque temps plus tard, mon cher Président me « colla » comme contrôleur aux Boucles de l'Est avec mon ami NICOL sur le parcours des 150 kilomètres.

Elle le Fait

Comme une trainée de poudre, nous apprenions la semaine précédente l'épreuve, qu'elle en serait.

« 150 kilomètres avec des chaussures de toile, faut l'faire » me dis-je.

Effectivement elle l'a fait. Vers 14 heures 30 environ, accompagnée de notre ami Claude BENELECT, elle arrivait au contrôle quelque part en Seine et Marne, dans les délais.

Le retour se passa dans des bonnes conditions me dit-on à l'époque. Entre temps, si les chaussures étaient restées les mêmes, par contre, la monture avait changée. Notre jeune fille avait acquis un vélo demi-course à pneus 700C avec porte bagage, 8 ou 10 vitesses, et les difficultés s'en trouvèrent aplanies.



Il restait une chose à faire, lui trouver un nom facile à retenir pour tous cyclotouristes même dépourvus de mémoire. Quelqu'un lança un jour « ALBINA » l'héroïne de Jacques FAIZANT. A l'unanimité et sur le champ « ALBINA » fut adoptée.

Où est-elle, Claude ?

Puis les jours, les semaines, les kilomètres passèrent. A une réunion mensuelle du Club, notre Président nous demanda de prendre connaissance d'un faire part de mariage. Notre ALBINA allait devenir Madame BENELECT.



A l'Eglise, Monsieur le Président et quelques sociétaires se réjouissaient de ce nouveau tandem. Personnellement, je pensais tout de suite au Plateau de l'an 1985 où je pourrai faire des échos de jeunes BENELECT cyclotouristes, dont certains entreraient dans leur quinzième année.

Or, depuis ce rendez-vous à l'Eglise, il faut bien avouer que les occasions de revoir nos jeunes mariés cyclotouristes ont été bien rares.

Et maintenant, c'est à toi, Claude, que je m'adresse. Tu as été parmi les jeunes qui ont réclamés la réapparition du « PLATEAU ».

Nous en avons souvent parlé et maintenant le « PLATEAU » existe à nouveau. Nous ne pouvons pas dire pour combien de temps. Tout dépendra de la bonne volonté de chacun.

Mais nous nous sommes aperçu que depuis que le « PLATEAU » est revenu, par contre, tu as disparu. ALBINA aussi, par la même occasion, a disparu.

Si vous avez entrepris tous deux une flèche PARIS-STRASBOURG-VARSOVIE-LENNINGRAD-TOKYO-PEKIN-TOMBOUCTOU-MEXICO-LE CAP-ALGER-PARIS, alors nous attendrons que vous nous fassiez un passionnant récit de cette gigantesque épopée.

Si vous ne l'avez pas encore entrepris, alors venez vous préparer à cette flèche en nous rejoignant dimanche sur les routes de l'ILE DE France.

Qu'en pensez-vous, Monsieur et Madame BENELECT ?



Serge SVOBODA

Sceaux - Gressey - Sceaux

(24 septembre 2016)

21h08, je tombe doucement dans les bras de Morphée. La journée a été ensoleillée, animée, roulante et quelque peu fatigante !

Un sommeil profond commence à s'emparer de mon esprit et de mon corps, et le film de ce 24 septembre 2016 se projette alors sur l'écran géant de mes rêves.

Sur la place habituelle des rendez-vous du dimanche matin, trois personnages portant un maillot cycliste de l'ACBE, discutent dans la fraîcheur du petit jour. Il est 6h30. Une C5 blanche, dont les phares illuminent discrètement la noirceur des lieux, se gare. Rapidement Vélos et sportifs sont embarqués sans la moindre résistance. La voiture redémarre sans bruit, ne laissant aucune trace de cet enlèvement matinal.

Le véhicule est rapidement retrouvé dans la ville de Sceaux quelques minutes plus tard. Le suspect n'est autre que Jean-Pierre et les otages, Catherine, Patrick et Sylvain. Ouf, grosse frayeur pour rien, nos quatre Acébeistes sont venus participer au rallye de Sceaux- Houdan- Sceaux. En remplissant le bulletin d'inscription, ils ont coché la case « 160 ». Ils reçoivent alors, leur carton de contrôle, sur un demi format A4 où le parcours est imprimé d'un côté. Malheureusement personne n'a emporté ses lunettes de presbyte, il faudra donc se fier au fléchage extérieur : flèches jaunes fluo à l'aller et orange fluo pour le retour.

Jean-Claude (taxi man) a rejoint le groupe dans les dernières minutes avant le départ. Garmin fait aussi parti des fuyards. Il indique 6,6°C dans les premiers kilomètres. Il faudra attendre 10h15 pour que tous les membres du groupe soient complètement effeuillés de leurs couches de vêtements. Le circuit nous fait découvrir l'Essonne puis les Yvelines (Que l'on connaît un peu.....Souvenez- vous il n'y a pas si longtemps !!). C'est vallonné, boiseux, riche de haras, d'abbayes, de belles pierres. Le soleil commence à bien chauffer, le ciel est bleu, la vie est belle en vélo !!! Onze heures, 83 kms, 27,5 de moyenne, nous arrivons au second contrôle et ravitaillement du midi. Très peu de monde, dommage, nous sommes chouchoutés : rôti de bœuf ou de porc par-ci, choix des salades par-là, choix des desserts et déjeuner au soleil dans un grand parc. Il nous faut tout de même quitter ce lieu paradisiaque, nos destriers nous attendent, impatients d'en découdre avec le reste du parcours.



Le vent s'est levé depuis quelques kilomètres déjà, il est souvent de côté et rend plus difficile la progression. Patrick, qui s'est bien défendu jusqu'au repas et qui ne quitte jamais sa sacoche de trois kilos, se fait vite lâcher dans le premier faux plat. Les kilomètres, le dénivelé et Zéphyr en personne, ont raison des plus téméraires !! Catherine, légèrement agacée par son Garmin qui lui joue encore des tours et accusant les effets successifs du dénivelé positif du parcours, se fait attendre en haut des bosses. Jean-Claude, au kilométrage restreint, s'accroche dans les roues de Jean-Pierre et de Sylvain. On dira que le retour est un peu plus éprouvant que l'aller. Auffargis, dernier contrôle avant l'arrivée à une quarantaine de kilomètres. On remplit les bidons, on grignote et on attend Patrick quelques minutes (une bonne demi-heure. Mais on ne peut pas le blâmer, il transporte dans sa sacoche un pneu, des chambres à air, les vestes des autres, une fusée de détresse etc....). Quatre membres de l'ACBE arrivent à Sceaux à 15 heures (Sylvain, Jean-Pierre Catherine et Jean-Claude) 159kms et 26,7 de moyenne. La salle est accueillante,



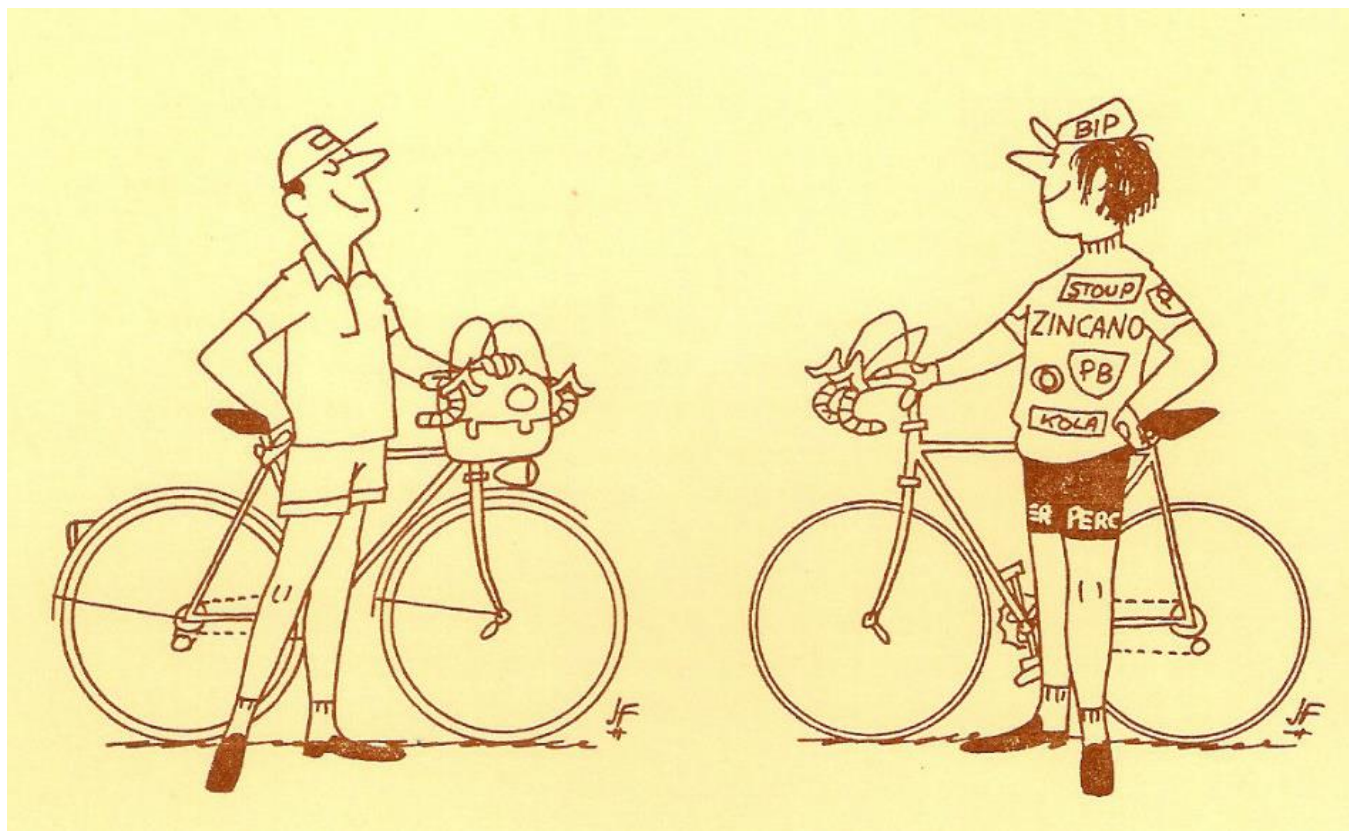
des autres, une fusée de détresse etc....). Quatre membres de l'ACBE arrivent à Sceaux à 15 heures (Sylvain, Jean-Pierre Catherine et Jean-Claude) 159kms et 26,7 de moyenne. La salle est accueillante,

ses bénévoles, ses sandwiches et ses canapés !!!! Patrick arrivera une heure plus tard après avoir voulu visiter l'exposition « légo » dont le fléchage orange fluo à quelque peu induit en erreur notre plus sympa et prévoyant licencié !!

Les vélos sont replacés sur la galerie de Jean-Pierre et la C5 blanche ramène ses otages au Perreux. 17h30 (mince l'heure du thé est passée), la féminine se prélassa dans la chaise longue de son jardin, les jambes sont lourdes mais le cœur est léger. Encore une belle journée passée en compagnie de gars sympas et d'un soleil compatissant.

Dimanche, 8h16, j'ouvre un œil et scrute mon réveil. Mince, j'ai raté le départ du groupe ce matin ! Sans mentir, j'ai un peu mal aux cannes et puis ils ont annoncé de la pluie, alors je referme mon œil et reste blottie sous ma couette encore un petit moment en attendant la pluie !

Catherine Wachel



Sortie Amicale du samedi 3 décembre 2016

Avant le réconfort, l'effort !!

Beaucoup d'Acébeistes se sont inscrits pour la choucroute du dimanche 4 décembre qui fera suite à L'Assemblée Générale du club, mais peu se sont levés ce matin pour une pré élimination de calories. Au rendez-vous à 9 heures, une quinzaine de volontaires a parcouru les 80kms de la sortie très amicale qui nous a emmenés vers Liverdy et ses alentours. Un groupe un peu hétéroclite concernant les niveaux, mais finalement assez homogène puisqu'il ne manquait que trois coursiers à l'arrivée au Perreux. Le circuit fut relativement plat, quelques petits coups de culs ont animé les plus combattants et quelques lignes droites bien emmenées (où mon 36/15 code père Noël n'était plus adéquat) ont relevé la moyenne à 26,5kms/h. La température, beaucoup moins fraîche que ces derniers jours, de 7°C à 9 heures, s'est rapidement élevée et les doux rayons du soleil nous ont faits oublier que l'on était déjà au mois de décembre. Un petit vent Nord/Est, nous a obligés à pratiquer des relais pour les plus frétilants, tandis que d'autres cherchaient un abri précaire dans les roues. Malgré des ralentissements après ces accélérations, nous avons perdu Philippe Sadet et un père et son fils. Les rescapés du groupe, sont revenus sains et saufs au Perreux et pourrons déguster la choucroute de demain sans remord !!!

Catherine Wachel

VELO COUCHE SUITE



Après une pause sur l'apprentissage, pause due à l'Ardéchoise, je décide d'emmener ma nouvelle monture en vacances en Normandie, me promettant d'être mieux familiarisé à mon retour au Perreux et envisager Levallois-Cabourg.

Oui, mais voilà, entre la pêche du Maquereau, des Sprats, du Bar, les ballades et l'appréhension, le vélo couché reste gentiment au garage.

Une semaine s'écoule quand je me décide à le sortir. Cette fois, pas d'hésitation ! Je vais sur la route directement. Je sors le Vélo Couché, passe le feu rouge (le seul de Port-en-Bessin) ... à pied ... puis m'installe ... et ... les voitures passent à côté de moi ... devant moi ... et, les voitures il n'y en a pas tellement, en réalité ... et je n'ose pas ... retraverse le feu rouge et re-direction le garage, la tête basse.

Il me faut trouver une piste cyclable qui me permette de m'entraîner à démarrer et à m'arrêter. Je cherche et finis par la trouver : une longue ligne droite montante (3 à 4%) un virage à droite en montée à angle droit, puis un virage en épingle à cheveu, de nouveau un virage à angle droit et de nouveau une longue ligne droite en faux plat montant, demi-tour et parcours en sens inverse (distance du parcours 3km environ). La piste cyclable est superbe, large et ... toute « neuve ».

Et me voilà en piste, les clés de la voiture dans la poche du short ainsi que mon porte-monnaie et le téléphone. Beaucoup d'appréhension, surtout le virage en épingle (pourvu que ne vienne pas un vélo en face !), mais pas de chute et au fur et à mesure l'assurance vient. Après plusieurs tours, j'entends bien un bruit sourd, mais je me dis que j'ai du toucher quelque chose et je continue. Plus loin, après le virage à angle droit dans la descente, j'entends un bruit métallique. « J'ai perdu une pièce du vélo ? » Je m'arrête (très, très bien !) puis fais marche arrière et vois mes clés au sol. Très bonne initiative cet arrêt ! Et je repars, croise une jeune femme en VTT puis plus loin un jeune couple. Je ne vois pas grand monde sur cette piste cyclable. Puis un doute : mon téléphone ? Je tâte mes poches ... non c'est bon ... ouf ... une frayeur pour rien ... et je continue. Arrivée en bas de la descente, un autre doute : mon porte-monnaie ? Et là disparu ... « eh oui, Joël, en vélo couché, tu es à l'horizontal et les poches aussi ... et la loi de l'apesanteur s'applique et les poches deviennent des vide-poches ! ».

Vite, je reprends en sens inverse le chemin ... et rien ... une des 3 personnes l'a trouvé. Opposition carte bleue au retour.

Voilà, comment on apprend. Le lendemain, je retrouverai mon porte-monnaie au commissariat, sans l'argent mais avec les cartes.

Je ferai près de 90 kilomètres sur cette piste cyclable, à tel point qu'une personne de la Mairie venue l'inspecter avant l'inauguration officielle en fin de semaine, m'a proposé de la privatiser !

Tout va bien. Je me sens à l'aise. Une jolie patineuse fait le même parcours que moi ... et je trouve le moyen de me « foutre par terre » en « descendant » du VC devant elle. Mon égo en a pris un sacré coup !



Bon, il va bien falloir se lancer sur route ! Cette fois je suis prêt. J'ai fait mon parcours, très peu de croisement, mais un parcours vallonné.

Par contre, en Normandie, ce sont des petites routes pas larges, sans trop de circulation. J'espère ne pas croiser trop de véhicules.

Et me voilà parti. Quelle belle impression ! Les voitures me doublent sur la grande route mais il y a la place et je n'ai pas d'appréhension. Puis me voilà sur les petites routes. C'est la moisson et j'entends derrière moi un véhicule agricole qui vient à ma hauteur, les roues me dominant. Je n'en mène pas large : « pas d'écart surtout ! ». Enfin il est passé. Ouif, toujours en vie !

Et je continue. Une voiture me double, cela passe, juste. Puis une camionnette vient en face. Je ralentis et passe. Ouif !!!

En VC, il faut toujours anticiper pour éviter d'avoir à s'arrêter (les redémarrages sont plus difficiles qu'en vélo droit, moins d'équilibre à vitesse basse), anticiper pour ne pas trop ralentir car les relances sont plus difficiles (pas possibilité de se mettre en danseuse !), et anticiper le moindre raidillon pour avoir les bons développements. Justement, voilà un beau raidillon avec au moins du 7 à 8%. Tout se passe bien malgré le fait que sans pédales automatiques, il ne faut pas « perdre les pédales » !

Me voilà content de cette sortie de 35km. Il me reste une belle montée après un virage à gauche ... et là, badaboum ! La montée est brusque, ma chaussure ripe sur la pédale et me voilà déséquilibré et ... par terre. Je redémarre et rentre, en me disant, « il y a encore du boulot ! ».

Ma deuxième sortie sur route fera 55km et là sans soucis. De belles sensations, un confort extraordinaire, de belles vitesses sur le plat.

Me revoilà en région parisienne. Je décide un dimanche matin de partir en VC, après le départ ACBE. Pas encore prêt à affronter les acébéistes, leur regard. En plus faire un strike avec un peloton, cela ferait mauvais genre !

Arrivé sans encombre à Torcy, je rejoins Hervé et Guy. Nous discutons et ils veulent me voir démarrer. Je leur dis que je préfère les suivre (« pas de chutes en public ! »). J'attends qu'ils prennent de l'avance avant de repartir. Je les rejoindrai avant Bussy et je les suivrai dans la montée de Guermantes (ce qui m'étonne et est une bonne surprise pour moi). Arrivé au feu rouge (***que personne le lise la phrase suivante !***), je décide de le griller car un démarrage en côte est difficile ... et je ne les reverrai plus.

Je rattrape des cyclos vers le Moulin et pars en direction de Tigeaux et Morcerf. La montée de Morcerf se fait sans souci et je continue. A La Houssaye, une camionnette s'arrête à côté de moi et c'est la personne qui m'a vendu mon VC (magasin Roulcouché à Guérard). Rencontre très sympa. Puis c'est le retour. Des groupes me doublent mais je ne souhaite pas forcer, ne maîtrisant pas encore parfaitement l'engin (je n'ai toujours pas mis le 50 dents, et les pédales automatiques).

J'arrive à la base de Torcy avec 24,5 de moyenne et 90 kilomètres. Pas une seule douleur, pas de mal aux jambes. Parfait. Par contre, l'absence de pédale automatique est pénalisant : si la chaussure ripe, notamment en montée, c'est dangereux. J'arrive à me récupérer maintenant mais je perds en efficacité et sécurité.

Sur la RN 34, une voiture se mettra à ma hauteur pour me demander, avec compassion, « Monsieur vous êtes malade, handicapé ? », « Mais non Monsieur, simplement un peu toqué !! ». Très sympa.

Je décide de passer en pédale automatique. Je choisis, après consultation de blogs, des Shimano, une face pédale, une face cale. Réglage au plus sensible et je pars m'entraîner sur la base de Torcy. Et là je suis étonné, car cela s'annonce plus simple que prévu et beaucoup plus sécurisant.



J'emmène de nouveau mon VC en Normandie et je teste les pédales automatiques sur route. Quel plaisir maintenant. Je décide d'appuyer sur les pédales et il y a un long faux plat très légèrement descendant en direction de Port en Bessin. Verdict : 43km/h et sans appuyer à fond. Cela promet.

Je ne serai pas prêt pour Levallois –Cabourg et un genou récalcitrant avec 4 mois d'arrêt depuis début d'Octobre, me stoppe dans mon apprentissage. Il me faut maintenant savoir m'arrêter sans avoir à me redresser sur le siège, c'est à dire rester couché et mettre un pied à terre.

Prochain objectif : le 200 de Longjumeau.

Joël M



✚ Ils négligent leurs devoirs ; je suis moins négligent qu'eux.

DERNIÈRE SORTIE DU MOIS DE JUILLET

Marée montante d'Acébeistes en ce 31 juillet 2016. Je ne pourrais pas tous les citer mais il y avait le poisson rouge (moi), le poisson pilote (Jean-Pierre) des poissons Voilier (Ludo, Sylvain, Pascal, Claude et d'autres !) et pas mal de poissons rouleurs !! ah, il nous manquait le poisson clown (Lionel), dommage, les pauses "pipi" ont été moins nombreuses et les reprises de respiration aussi !!

Belle sortie d'environ 105 kms (un peu plus pour les sarrasins un peu éloignés du Perreux), avec presque 29 de moyenne en revenant sur Noisy le Grand.

Perso, je n'avais pas beaucoup de gambettes, j'ai donc un peu souffert lors des accélérations, surtout dans la longue, longue ligne droite (devenue piste de billard) qui arrive à Villeneuve le Comte ! Bon, Christophe était là pour me repêcher !!! On peut dire que le circuit était relativement plat, à part quelques bosses, (pour moi, et faux plats pour les meilleurs) où je n'ai même pas réussi à accrocher Jean-Pierre (qui est pourtant revenu des ses vacances avec les poches remplies de Cassoulet) .

Sans rancune, encore une belle sortie où l'on rigole, on pédale et on souffre un peu !! Je ne vous dis pas à dimanche prochain, je vais remplacer Heidi dans ses montagnes, et montrer le maillot du Perreux en faisant de mon mieux dans les cols !!

Bonne vacances à ceux qui reprennent le boulot (n'est-ce pas Jean-Pierre!).

Catherine Wachel



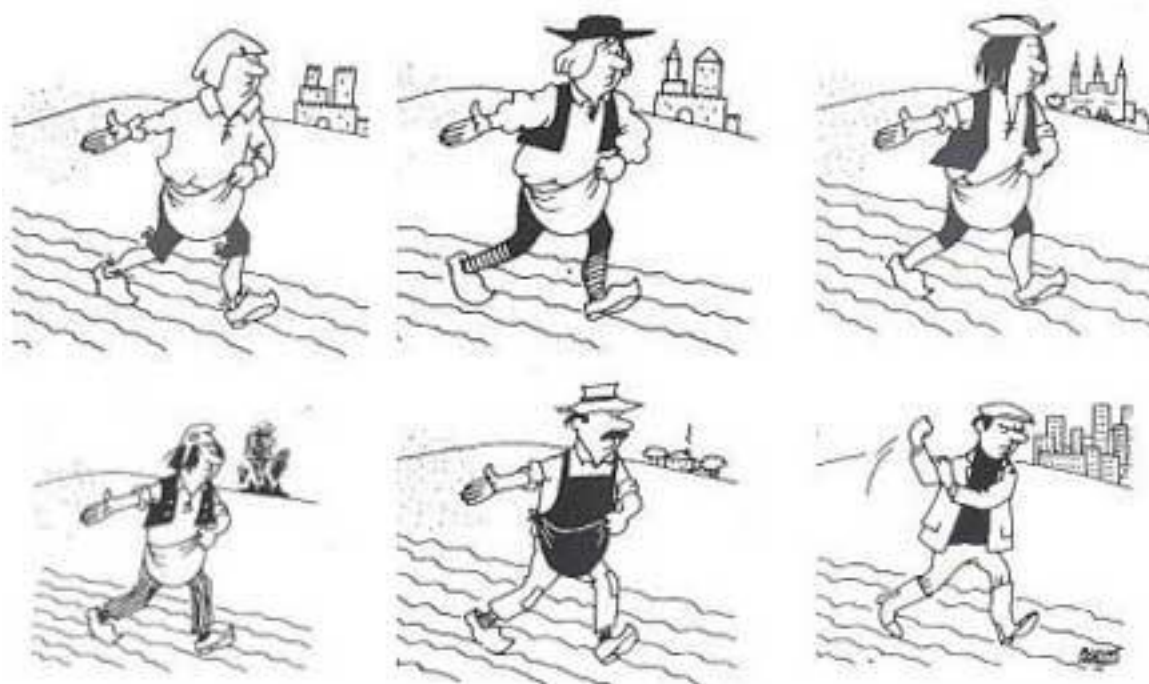
RALLYE DE CHAMPS SUR MARNE : DIMANCHE 3 JUILLET 2016



Départ 7h30 des bords de Marne direction Champs, la salle "Jean Effel". Une quinzaine de cyclistes de l' A.C.B.E était au rendez vous malgré un temps maussade et frais pour la saison. Plusieurs circuits étaient proposés. Les plus courageux ont choisi le 115 kms tandis que le groupe dans lequel je décidais de me glisser, a choisi le 85 kms.....Que dire ??

Que le rythme s'est élevé assez rapidement et que je me suis accrochée pendant une bonne partie du rallye!! Que l'itinéraire nous a véloportés vers des petites routes aux paysages bucoliques et fleuris! Que Lionel a fait trois pause "pipi" en 50 kms (il est peut-être temps de consulter Lionel !!) . Que l'on s'est trompé de fléchage avec Jean-Pierre et deux autres gars, au niveau des "Lycéens" et que l'on s'est fait un contre-la-montre par équipe de Neufmoutiers à Villeneuve-Le-Comte parce que la route venait d'être refaite et que c'était du billard ! N'empêche, j'avais hâte d'arriver à Villeneuve pour respirer ! Que du coup nous avons loupé le contrôle de Favières (pas trop grave quand même!) et que l'on a récupéré le circuit au niveau de Torcy. Que l'on a échappé à la pluie en essuyant juste quelques gouttes et que l' A.C.B.E a reçu une coupe pour son nombre de participants. Que je suis arrivée chez moi à 11h50 avec 102 kms et 27,7 de moyenne (pas mal) et surtout dans un état tout à fait satisfaisant !! Que j'ai hâte d'être le 10 septembre pour faire Levallois/Cabourg sous un super soleil !! En résumé, une bonne sortie, des belles fleurs, un temps gris mais des sensations qui reviennent doucement mais sûrement !

Catherine WACHEL



LE PLATEAU

Si vous arrivez à cet article, c'est que vous aurez pris le temps de lire tout ce bulletin, et nous vous en remercions.

Vous aurez remarqué que la 1^{ère} page de ce bulletin a changé et a repris le nom de **PLATEAU**.

LE PLATEAU est le nom du bulletin créé par les premiers dirigeants, car l'un de ces derniers était imprimeur et, à l'époque, éditer un tel bulletin était un véritable challenge (conception, obligation de le ronéotyper, l'envoyer par la poste ...).

Nous y retrouvons la vie du club, pas de photos mais des dessins, les récits de randonnée, des poèmes Puis il a disparu vers les années 60.

Dans les années 70 (cf un des articles de ce bulletin « ALBINA »), il renaît de nouveau, moins étayé, avant de disparaître à nouveau.

Lorsque je suis arrivé au secrétariat de l'ACBE, nous éditons les parcours et les envoyons par la poste ou distribués aux réunions mensuelles, réunions très suivies à l'époque car les moyens de communication étaient très différents.

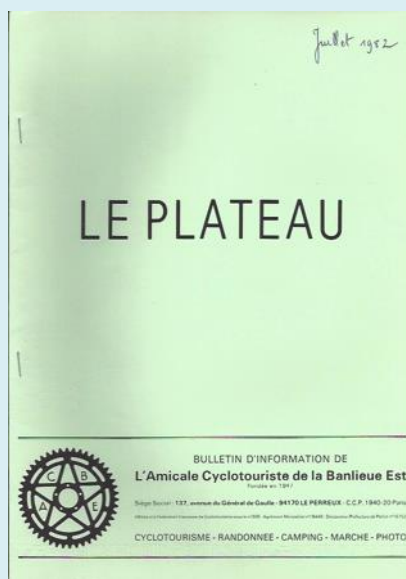
En janvier 2000, je propose à André Jouve, Président, de relancer un bulletin. André, très dynamique, accepte de suite et il sera un des premiers « narrateurs ». C'est André qui avait aussi organisé les premiers séjour ACBE, repris depuis par Alain Auberger.

Après 55 numéros et à l'occasion des 70 ans de notre club, il me semblait important que ce bulletin retrouve son nom, **LE PLATEAU**, un lien entre nous tous avec le site Internet.

N'oubliez pas que ce bulletin ne vivra que grâce à vous, à vos récits de randonnées. Après 55 numéros, c'est **287 récits** de randonnées et **70 narrateurs** différents.

Merci à tous ceux qui participent activement à ce nouveau **PLATEAU**.

Joël Mégard



QUESTIONNAIRE

(à renvoyer à Joël Mégard : joel.megard@orange.fr)

1. Le Bulletin répond-il à votre attente ? Le lisez-vous ?
2. Que souhaiteriez vous voir y figurer qui n'y est pas actuellement (conseils, recettes, lecture, sécurité, projets...) ?
3. La présentation est-elle assez claire ?
4. L'idée de reprendre le nom du PLATEAU, vous semble-t-il être une bonne idée ?
5. La nouvelle première page vous convient-elle ? Qu'en pensez-vous ?
6. La fréquence actuelle est-elle suffisante?
7. Autres commentaires :

