

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,

Depuis près de 33 ans, j'use mes fonds de cuissards sur les routes, allant par monts et par vaux et bivouaquant de clubs en clubs.

C'est parce que je me trouvais rondelette, qu'à dix-sept ans je me suis mise à rouler. Vincennes, et son anneau, fût mon lieu de prédilection. A l'époque j'avais l'eau, l'électricité, sur ma bicyclette et je m'accrochais à tout ce qui me doublait : pneus, boyaux, skis à roulettes etc.....

Les débuts furent assez durs, épuisants mais mon entêtement et ma fierté portèrent leurs fruits. Un petit bonhomme de 150 cms, Pierre Cavanolli, remarqua ma ténacité. On me prêta un vrai vélo, on m'habilla de pied en cape et je gagnais ma première course à Ecuelles, petite commune de Seine et Marne, en tant que non licenciée.

Donc depuis 1985, je roule, je grimpe, je cours, je chute et comme je mange beaucoup, je n'ai jamais perdu un gramme en pédalant !

Mon premier club fut celui de Noisy-Le-Sec ; en passant par La Courneuve, le triathlon club de Gagny, le vélo club de Vincennes, l'ECNP de Neuilly Plaisance, le cyclo club de Pantin, je me suis retrouvée à l'ACBE.

C'est lors du 600 kms de Noisiel en 2015 que j'ai fait la connaissance de certains de ses licenciés. Habitant Neuilly Plaisance et trouvant ces cyclistes forts sympathiques, j'ai donc signé en septembre 2015.

J'ai encore un peu de mal à concevoir le terme de « randonneur » et en tant que féminine têtue et fière dans un monde d'hommes, mon égo m'oblige à m'accrocher à tout ce qui bouge.

J'aime me faire mal. Le vélo est pour moi un plaisir qui devient souffrance et qui redevient plaisir lorsque j'arrive à atteindre mes objectifs.

Je pense qu'avec l'âge je deviendrais plus sage mais pour l'instant mon seul but est de mettre une bonne raclée au groupe 1 en haut des bosses, et là, ce n'est pas encore gagné !!

En attendant je prends beaucoup de plaisir à participer aux différentes sorties organisées par notre club. L'ambiance et la convivialité me confortent dans le choix que j'ai fait.

Catherine Wachel : groupe 1 (quand ils m'attendent en haut des côtes) ... ou groupe 2 !!

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 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 !

360 km minimum en 24 heures par équipe

Audax
Club
Parisien

FLECHE VELOCIO

Création 1947

JUIN 2017

DIMANCHE 4 JUIN

N°107D

Sortie amicale. Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Montjay-la-Tour, Annet, Fresnes, Charny, Villeroys, Iverny, 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, Marnoue-les-Moines, Marnoue-la-Poterie, Echampeu. (15 km)

74 – La Time Megève Mont-Blanc. Cyclosportive, 74120 Megève pour 85, 114 ou 144 km www.explorenice.fr

LUNDI 5 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)

VENDREDI 9 JUIN

Réunion Club ouverte à tous.

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

DU SAMEDI 10 JUIN AU SAMEDI 17 JUIN

94. Séjour en Corrèze organisé par l'ACBE. Contact : Alain AUBERGER.



SAMEDI 10 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 11 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, Guérand, Montherand (6km)

SAMEDI 17 JUIN

78. VERSAILLES-CHAMBORD- SOUVENIR GEORGES MERCIER. Rdv à partir de 6H30 à 8H00, Stade de Montbauron 78 Versailles (210km). www.ccvp.asso.fr



DIMANCHE 18 JUIN

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-Chaalis, Borest, Mont-l'Évêque, Senlis, Pontarmé, Thiers-sur-Thève. (23 km)

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

SAMEDI 24 JUIN

94. 34^{ème} 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 25 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)

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 2017

SAMEDI 1er 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 2 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.

DIMANCHE 9 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)

VENREDI 14 JUILLET

N°104F

Sortie amicale. Départ à 7H30
Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Charny, Villeroy, Mémorial Charles Péguy, Chauconin, Neufmoutiers, Penchard, Chambry, Varredes, **Trilport**, Brinches, Villemareuil, Vaucourtois, Coulommès, Quincy-Voisins, Condé-Sainte-Libiaire, Montry, Esbly, Lesches, Jablines, Annet, Montjay-la-Tour, Villevaudé, Vaires, Chelles, Le Perreux. (102 km, dénivelé 624m)



DIMANCHE 16 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 Yvernaillès, Ozouer-le-Repos (2 km)

L'Etape du Tour. Cyclo sportive, **Briançon-Izoard**, 178 km.
<http://www.letapedutour.com/>

DIMANCHE 23 JUILLET

N°102A

Sortie amicale. Départ à 7H30
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 30 JUILLET

N°110A

Sortie amicale. Départ à 7H30
Le Perreux, Chelles, Vaires, La Pomponnette, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Nantouillet, Juilly, Montgé-en-Goële, Saint-Souplets, Fortry, Douy-la-Ramée, Réz-Fossé-Martin, Nogeon, **Acy-en-Multien**, Vincy-Manœuvre, Etrépilly, Barcy, Montheyon, 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)



AOUT 2017

DU DIMANCHE 30 JUILLET AU DIMANCHE 6 AOUT

21 - La semaine Fédérale à MORTAGNE AU PERCHE (61)



DIMANCHE 6 AOUT

N°103A

Sortie amicale. Départ à 7H30

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)

DIMANCHE 13 AOUT

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, Crévecoeur, Morcerf, direction Faremoutiers 2^{ème} à gauche, Courbon, Hautefeuille, **Faremoutiers**, LaCelle du Haut, La Celle du Bas, Guérard, Montbrieux, Le Grand Lud, Monthérand, Tigeaux, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (105 km, dénivelé 306m)

MARDI 15 AOUT

N°88C

Sortie amicale. Départ 7H30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Thorigny, Dampmart, Annet, Jablines, Lesches, Trilbardou, Monument Galliéni, N3 Gauche puis droite, Ivorny, Cuisy, **Saint-Souplets**, Montgé-en-Goële, Juilly, Nantouillet, Claye-Souilly, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (85 km, dénivelé 503 m)

DIMANCHE 20 AOUT

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, Crévecoeur, **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 27 AOUT

N°107B

Sortie amicale. Départ à 7H30

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, dénivelé 577m)

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

SEPTEMBRE 2017

VENDREDI 1 SEPTEMBRE

Réunion Club ouverte à tous.

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

DIMANCHE 3 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, dénivelé 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)



94. La Ballade des Cyclos Campinois. Stade Léon Duprat 1 avenue Eugénie 94 Champigny sur Marne de 7h00 à 9h00, 60, 80 ou 100km. <http://cyclisme.rscg.org>

SAMEDI 9 SEPTEMBRE

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

92. 2^{ème} 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 10 SEPTEMBRE

N°107C

Sortie amicale. Départ 8h00

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Monthérand, Guérard, Gényvray, Courtry, Lumigny, Marles-en-Brie, **Fontenay-Trésigny**, Châtres, Liverdy, Tournan, Favières, La Sablonnière, Jossigny, Guermantes, Torcy, Noisiel, Champs-sur-Marne, Gournay, Le Perreux. (110 km, dénivelé 628 m)

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 !



SAMEDI 16 ET DIMANCHE 17 SEPTEMBRE FESTIVITES 70 ANS DE L'ACBE

SAMEDI : 24 HEURES A VELO. RENDEZ-VOUS A 10H00 A VINCENNES SUR LE CIRCUIT DE LA PYRAMIDE POUR UN RELAIS SUR 24 HEURES JUSQU'AU DIMANCHE MATIN 10H00.

DIMANCHE : RENDEZ-VOUS A VINCENNES POUR 9H00 POUR ACCOMPAGNER LES DERNIERS RELAYEURS PUIS RETOUR SUR LE PERREUX SUR MARNE DIRECTION LA MAIRIE POUR UN APERITIF CONVIVIAL.

SAMEDI 23 SEPTEMBRE



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 24 SEPTEMBRE

N°117A

Sortie amicale. Départ à 8H00.

Le Perreux, Mont de Bry, Villiers, Les Richardets, Malnoue, Emrainville, Roissy-en-Brie, Ozoir, Chevry-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)

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.ffct.org/oin/manifestation.php?id=101236>

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 9 juin : réunion Club

Vendredi 1 Septembre : réunion Club

Dimanche 3 septembre : Course de la rentrée

Samedi 9 Septembre : carrefour des Associations

Samedi et Dimanche 16 et 17 : 70 ans ACBE/24H en vélo à Vincennes en relais suivi sortie dans LE PERREUX et réception à la Mairie.



SORTIES AMICALES

Date	Heure du départ	N° du parcours	Référence Openrunner
Dimanche 4 juin	7h30	107D	2261122
Lundi 5 juin	7h30	104A	2259726
Dimanche 11 juin	7h30	108A	2418835
Dimanche 18 juin	7h30	111B	4938816
Dimanche 25 juin	7h30	106B	2261098
Dimanche 9 juillet	7h30	113A	2654309
Vendredi 14 juillet	7h30	104F	2258825
Dimanche 16 juillet	7h30	115A	2654633
Dimanche 23 juillet	7h30	102A	2259565
Dimanche 30 juillet	7h30	110A	2420239
Dimanche 6 août	7h30	103A	2259589
Dimanche 13 août	7h30	105A	2259749
Mardi 15 août	7h30	88C	2258551
Dimanche 20 août	7h30	106B	2261098
Dimanche 27 août	7h30	107B	2418535
Dimanche 3 septembre	8h00	108B	2418879
Dimanche 10 septembre	8h00	107C	2418574
Dimanche 24 septembre	8h00	117A	2420263



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

94. La Ballade des Cyclos Campinois. Stade Léon Duprat 1 avenue Eugénie 94 Champigny sur Marne de 7h00 à 9h00, 60, 80 ou 100km. <http://cyclisme.rscg.org/>

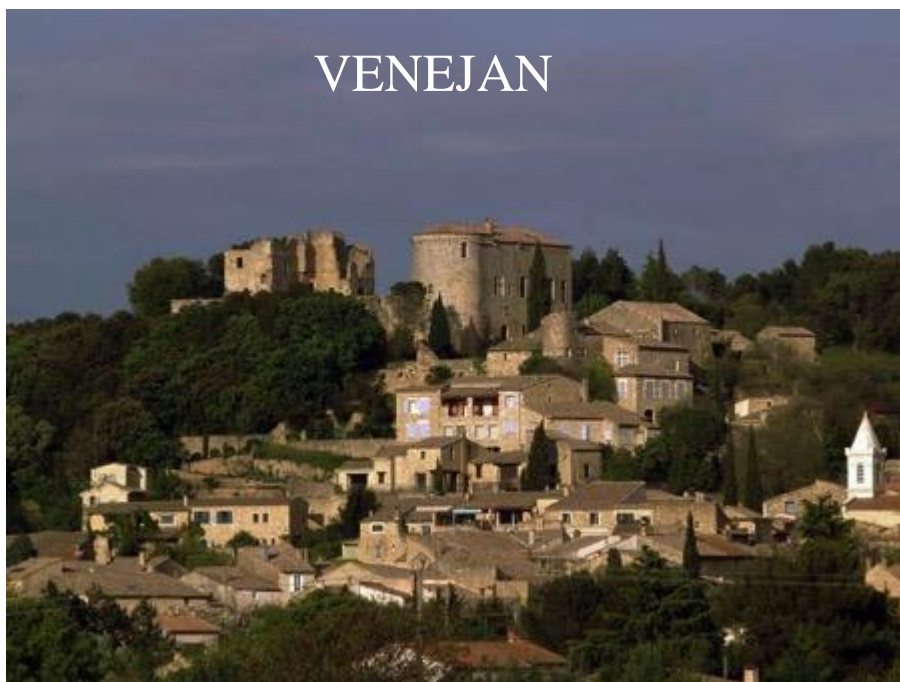
92 – Sceau-Gressey (Houdan)-Sceau. 20 rue des Clos Saint Marcel SCEAUX, de 7h00 à 9h00 pour 83 et 160 km. <http://www.ctvsceaux.fr>

TOUS PRESENTS LE DIMANCHE MATIN 17 SEPTEMBRE POUR REJOINDRE A VINCENNES, CIRCUIT LA PYRAMIDE, LES PARTICIPANTS AUX 24H « 70 ANS ACBE/ OBJECTIF 7000KM ».

PUIS RETOUR SUR LE PERREUX, LA MAIRIE, EN DESSINANT UN 70.

NOUS COMPTONS SUR VOUS TOUS POUR CES 24H, pour 1,2.... X TOURS DE CIRCUIT ENTRE LE SAMEDI MATIN 9H00 ET LE DIMANCHE MATIN 9H00.

VELOCIO 2017 : BRAVO !



1974 : 631KM parcourus en 24H par une équipe ACBE constituée de Philippe KAUFFMANN, Pierre VALOIS, Maurice GUILLAUME et Jean Pierre LECONTE (toujours membre de l'ACBE). L'ancien record était de 610km (voir le récit de cette flèche dans notre bulletin N°53 de février 2016). A noter qu'ils étaient quatre car le cinquième équipier, André BLANCHARD, s'était cassé le col du fémur suite à une chute de vélo.

2017 : 633KM

Pour les 70 ans de l'ACBE, une équipe a décidé de s'attaquer à ce record, 43 ans après. Malheureusement, le capitaine Sylvain LE DOUARON, suite à une chute, ne put pas participer à cette épopée (similitude avec l'équipe de 1974 !). Emmanuel TUTENUIT mit tout son cœur pour le remplacer.

Les participants : Lionel DROCHON, Ludovic LERVANT, Jean-Pierre DORE, Emmanuel TUTENUIT et Pascal DE SOUSA.

Accompagnateurs : Marie-Paule TRAISNEL (le porte-voix), Alain AUBERGER et Sylvain LE DOUARON.

Pour célébrer l'ancien record, il fut décidé d'emprunter, le plus possible, le même parcours que 1974.

Ci-après, vous aurez le récit de ce record.

Une deuxième équipe fut constituée de Catherine WACHEL, Michel GROUSSET, Philippe SAUVAGE, Patrick SAUMUROT et Bernard PERROT avec un objectif de 421KM (ci-après le récit de Catherine).



Force et courage.



Voilà, on y est, il est l'heure, 7h30, l'heure de se retrouver tous sur le quai de Val de Fontenay. Ça fait déjà des mois qu'on en parle, Ludo, Jean-Pierre, Lionel, Emmanuel et moi. C'est le grand jour. Il ne manque qu'Emmanuel, qu'on retrouvera directement à Sens, il prendra la route pour s'y rendre, accompagné de sa femme.

Sens, 9h30. Le temps de prendre un café, puis un deuxième, le camion de nos 3 coachs arrive, Marie Paule, Alain et Sylvain sont bien là, tout sourire. On a le privilège d'être assistés (comme des pros ...); il faut dire que la barre est haute cette année, battre le record de l'ACBE vieux de 40 ans. Tout est fait pour nous mettre sur de bons rails.

Les sacs dans le camion, les éclairages dans le camion, le ravitaillement dans le camion. Tout est prêt. On a juste à se changer. Sylvain et Alain gèrent les vélos, Marie Paule, tout ce qui est ravitaillement et assistance.

11h30, on allume les GPS. Groupes, celui de Jean-Pierre donne une direction bizarre, le mien, plante...ça commence bien. Après quelques minutes, tout est en ordre. On attend tous impatiemment 12h00 tapantes. Allez, une dernière photo de groupe, il est presque l'heure. Machinalement, j'embrasse chacun de nous, histoire de se donner du courage, 24h, c'est si peu mais terriblement long quand les moments vont être compliqués. Je ne sais pas pourquoi, au moment de partir me vient un petit encouragement, qui ne nous quittera pas pendant 24h. " ACBE, Force et Courage!"

Sens derrière nous, on file à vive allure vers le 1^{er} ravito. Joigny, toute la troupe est là, tampon à la main, Marie Paule nous laisse à peine le temps de respirer, un coup à boire, il faut repartir.

Ça file droit et vite, très vite même .100 Km, 3h à peine, Jean-Pierre a ordre de ne pas passer, l'avenir nous dira que ce sera une sage décision. On commence vraiment tous à comprendre le rôle primordial que vont avoir nos 3 coachs durant ces 24h. Tout est prêt à chaque ravitaillement, comme des pros je vous dis.

Velars sur Ouche, km 202, il est 20h00 à peine. Pause casse-croûte. On commence à calculer les horaires. On est très en avance, 1h30 pour être précis. On prend le temps de manger, se changer pour certains, se couvrir pour d'autres. Il est déjà temps de repartir. Dijon. Sentiment étrange que la traversée de Dijon... J'ai l'impression de tricoter, de perdre du temps, feux rouges, petites rues, carrefour... et c'est reparti. C'est reparti de plus belle... l'allure est toujours aussi rapide. La nuit commence à tomber, les phares des voitures s'allument. C'est agréable, doux, paisible. Km 255, on pose les éclairages, j'ai une grosse torche, un truc de mineur de fond, idéale pour les nocturnes à Vincennes. La nuit noire est avec nous, on entend les oiseaux, et ce cri qui sort à nouveau de je ne sais où..."ACBE, Force et Courage!" Il nous en faudra, effectivement.

Même si on a l'impression de ne pas traîner, je remarque sur mon plan de route, que l'on perd du temps... petit à petit, l'avance se réduit.

Lyon, km 423... La pancarte, la photo obligatoire à défaut de tampon vu l'heure tardive. Nos 3 vaillants coachs sont toujours là, fidèles au poste. Café, coca, chocolat, bonbons, tout est là. Je me tourne vers Marie Paule. Je lui demande un peu naïvement si l'avance est toujours confortable. Là, oups, un signe de la tête, d'est en ouest, un léger non. On a beaucoup perdu, trop perdu pendant la nuit. On sent tous un gros coup nous tomber derrière la tête. On est juste, mais ça va le faire...traversée de Lyon, c'est assez beau, les rues illuminées, les jeunes en Vélib, on passe sur l'autre rive...il reste 200km, et tout est possible. Le cri de ralliement nous motive, on fonce, on impose un très bon rythme. Il fait encore nuit noire. Condrieu km 468, d'après nos calculs, on devrait rattraper le groupe 2 de l'ACBE, parti lui de Dijon. C'est effectivement le cas. Le camion en profite pour un petit ravitaillement à la volée, nous, pas le temps de s'arrêter, on est déjà trop juste. On continue, fort, quand là, quelques kilomètres plus loin, premier coup dur, Emmanuel crève de la roue arrière. Arrêt brutal, **coup de bambou supplémentaire.**

Heureusement, le camion arrive 2mn plus tard, le temps de changer la roue, c'est reparti. On ne se pose plus de question, on fonce... on fait 2km, boum, 2^{ème} crevaison. Là, c'est la cata, on se pose à nouveau un tas de questions, continuer à 4, ou attendre, mais le camion arrive à nouveau ; heureusement, roue avant cette fois-ci. Sur ce coup-là, Emmanuel n'a pas eu de chance.

On se dit que tout est encore jouable, mon petit papier me dit que nous sommes encore pile dans les temps. On parle de moins en moins, la pause " déj" de Tournon, km 517 nous fait un bien fou. Croissants, café, rien de tel pour repartir de plus belle. Je m'allège de mes gros éclairages, et c'est reparti, sous les encouragements de nos premiers fans, de nos serveurs.

Le jour est là, ça aussi ça fait du bien. On file, on avance... je regarde mon papier: " Lionel, on a 15km d'avance!!!" Gros coup de boost. On a repris 30 mn en 70km! Vivier: km.590, il est 10h, je commence à être " Carbo" je l'ai dit et re-dit... ils doivent encore s'en souvenir. Il reste 40 km. Notre petite stratégie de ne pas faire rouler Jean-Pierre en début de parcours s'avère payante. Quand pour certains, les forces commencent à manquer, pour Jean-Pierre, c'est tout le contraire, il avance fort, très fort pour ces dernières heures. Vénéjan approche, les derniers km sont là. Dernier ravito, il reste 20km, histoire de s'alléger en vêtements, de se faire " beau" pour l'arrivée. Le dernier village à traverser, Pont St Esprit et ses feux rouges nous retarde un peu, il est 11h00, et plus que 10km...

11h30, tjrs pas de pancarte Vénéjan. Je me dis que faut pas traîner, que mon Garmin s'est peut être planté!!!! Virage à droite, ça monte... je vois, arrivée 1,4km!!!! Il est 11h35. Le camion est là, juste à côté de LA pancarte!

Marie Paule nous fait des grands signes, Alain, Sylvain sont là! On file au camion, on est tous là, les 8, à Vénéjan!! On se congratule, on saute de joie, on s'embrasse. L'émotion, les larmes sont là. Les lunettes noires cachent tout ça, heureusement. Photo obligatoire devant le panneau, et direction l'hôtel 500m plus loin.

Le temps de se poser, en terrasse, de boire un verre, de s'embrasser à nouveau, et de prendre doucement conscience du petit, tout petit exploit que nous venons de réaliser.



On allume nos téléphones, pour prévenir nos proches que tout va bien. Et surprise, on reçoit tous des dizaines de notifications. Certains ont passé la journée, la nuit, à nous suivre, à nous encourager, à stresser autant que nous.

Il est 12h00, nous sommes à Vénéjan, et nous avons battu le record.

Merci...

Merci à tous ceux qui ont été là depuis des mois à nous soutenir.

Merci à ceux qui nous ont suivis toute la nuit. Mention très spéciale à Corinne et Eric.

Merci à Alain, Marie Paule et Sylvain, sans qui rien n'aurait été possible, ce record, il est autant à eux qu'à nous.

Merci à Emmanuel, Jean-Pierre, Lionel et Ludo pour m'avoir poussé à les accompagner.

Et enfin, Merci à l'ACBE de m'avoir permis de réaliser une incroyable aventure ; celle-ci restera gravée à jamais.

"ACBE, Force et Courage"

Je ne pourrais finir ce petit mot, sans parler de ce pot, imprévu, mais... très fort, de nos fidèles supporters nocturnes, qui sont venus nous accueillir, champagne à la main...pour fêter dignement ce nouveau record de l'ACBE.

Pascal De Sousa

Flèche Vélocio 2017 : Journal d'un remplaçant



Vendredi 14 avril 2017, 10h45, ma femme me dépose devant la gare de Sens. Le reste de l'équipe (Lionel, Ludo, Jean-Pierre et Pascal) est déjà là. L'assistance composée d'Alain, Marie-Paule et Sylvain s'affaire : tout doit être prêt pour partir à midi pile, objectif 633 km en 24 heures !

Mais comment me suis-je retrouvé embarqué dans cette aventure ?

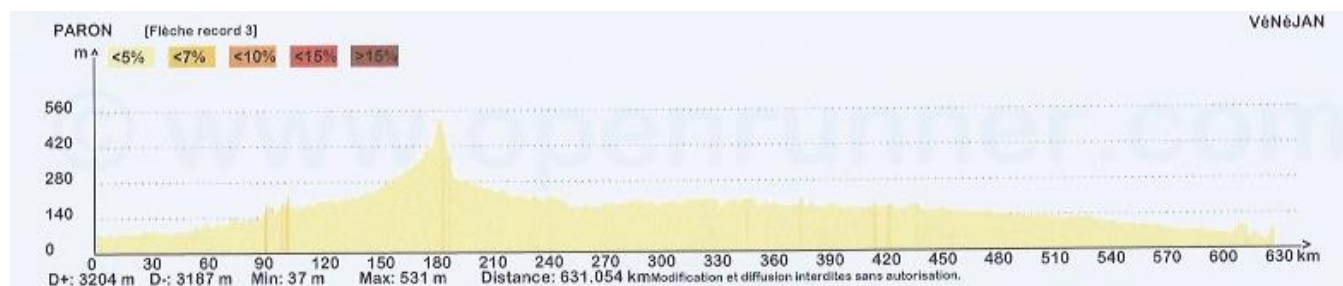
Bien sûr, le projet avait été évoqué lors de l'Assemblée Générale mais j'avais préféré faire la sourde oreille. Et puis vint le 19 février et la chute malheureuse de Sylvain qui le contraint à renoncer. En attendant l'arrivée des pompiers, l'équipe est déjà à la recherche d'un remplaçant. Plusieurs cyclos

présents se désistent, je réserve ma réponse (erreur...). Ma femme vient chercher le vélo de Sylvain et Ludo lui glisse que j'ai une proposition à lui faire (...et voilà le mal est fait). Je lui explique et elle me dit d'y aller car j'ai l'air d'avoir envie de le faire (ah bon ?).

Après quelques jours de réflexion, je décide de me lancer dans l'aventure. Le bilan n'est pas glorieux, à peine plus de 300 kilomètres au compteur et ma balance me dit que je suis loin de mon poids de forme ! Vendredi 3 mars, réunion de préparation, ça devient concret et je commence à m'inquiéter mais je suis rassuré par Alain (un peu) : « Une fois que vous êtes arrivés à Lyon, c'est gagné ! » et surtout Ludo : « De toute façon, si tu ne suis pas, on te lâche en pleine campagne ».

Et puis, le 6 mars mail de Marie-Paule, je cite :

« Regardez juste 180km de petite montée et après le BONHEUR... »



En tout cas, je suis étonné par l'engouement que rencontre cette tentative de record au niveau du club. Quel accueil lors des Boucles de l'Est ! A chaque sortie amicale, nous sommes encouragés. Cela renforce ma motivation. Un merci particulier à Christophe qui m'accompagne le soir pour faire des tours de la SFP. Les semaines défilent vite et me voilà avec 2000 kilomètres supplémentaires et 7 kilos en moins au départ de la flèche. J'espère être prêt. Marie-Paule nous prévient : « Aux ravitos, je vais vous presser ».

Premiers kilomètres et premières hésitations à la sortie de Sens, un petit tour de rond-point... les GPS ne sont pas encore chauds, ça promet ! Après ce sont des longues lignes droites avec vent favorable et c'est parti vite, c'est le moins que l'on puisse dire. 33 kilomètres, Ludo nous encourage : « Plus que 600 kilomètres ! ». Arrive le premier contrôle à Joigny, la camionnette est garée sur le côté, Sylvain nous indique le chemin et Marie-Paule bondit armée d'un tampon, les cartes sont validées et nous repartons sous les encouragements (pour vous donner un ordre d'idée de la rapidité, vous voyez un arrêt au stand en formule 1 ?).



Nous reprenons notre progression, les jambes tournent bien et nous arrivons au premier ravitaillement à Lezinnes. Les 100 premiers kilomètres ont été avalés en 3 heures. Notre trio d'assistance a fait les choses bien, la table est dressée avec les boissons, du salé et du sucré. Les gourdes sont remplies et nous repartons. Le parcours devient plus vallonné et mes jambes me conseillent de rester plus souvent à l'arrière. Nous atteignons Somberton point culminant du parcours et après tout schuss d'après Marie-Paule. Mais Pascal s'inquiète, d'après son compteur nous n'avons que 1000 m de dénivelé sur les plus de 3000 prévus. Nous aurait-on menti ?

Arrêt repas à Velars sur Ouche, tout va bien, nous sommes en avance par rapport à notre feuille de route. Nous nous équipons pour la nuit et nous repartons. Traversée de Dijon pas très agréable puis nous prenons la D996 que nous allons suivre un long moment. Elle offre de belles lignes droites mais ce n'est pas plat (aux dernières nouvelles, c'est après Lyon que ce sera plat...).

La nuit arrive, ce sera ma première nuit à vélo. Mon compteur n'est pas éclairé et je perds la notion du temps et des distances. J'essaye de faire un point lors de la traversée des villages mais j'ai l'impression que les kilomètres défilent moins vite que de jour. Arrêt ravito intermédiaire à Seurre bienvenu, nous repartons rapidement. A l'avant, nos deux locomotives Ludo et Pascal font l'essentiel du travail, secondées par notre capitaine de route Lionel. A l'arrière avec Jean-Pierre, je commence à serrer les dents. En haut d'une bosse, nous perdons quelques mètres. Heureusement, nous arrivons au contrôle/ravito de Louhans. Marie-Paule nous a préparé du chocolat chaud. Ca fait du bien ! Nous programmons un arrêt intermédiaire avant Lyon à Pont de Veyle.

Nous repartons mais les jambes commencent à être lourdes. Ouf ! La camionnette nous attend pour le ravito. Ah non, c'était juste pour un changement de direction. Nous avons seulement fait 20 kilomètres. La nuit tout est calme et nous entendons les cris des animaux mais pas seulement, il y a également les cris des cyclistes qui demandent que l'on relâche dans les côtes ainsi que les encouragements de Pascal : « ACBE Force et courage ! ».

A Pont de Veyle, deux méthodes de calcul s'affrontent :

- la méthode dite lissée ou de Pascal (De Sousa pas Blaise) soutenu par Alain qui consiste à diviser le nombre total de kilomètres par 24 pour déterminer à chaque heure le nombre de kilomètres que nous devons avoir parcourus,
- la méthode dite de Marie-Paule plus précise qui intègre les arrêts, les kilomètres déjà parcourus, la dernière vitesse moyenne estimée, le vent, la température et l'âge du capitaine.

Nous les laissons débriefer dans la camionnette et repartons vers Lyon.

Arrivée à Lyon à 3h du mat', mon estomac ne veut plus rien avaler. Lionel me propose ses céréales magiques et Jean-Pierre un cachet contre les maux de ventre. Visiblement nous avons ralenti notre rythme pendant la nuit et nous commençons à être juste. Petit coup de pression, il ne faut pas trainer.

Condrieu, la camionnette nous attend avec l'équipe 2. Nous préférons ne pas nous arrêter de peur de prendre du retard. Quelques kilomètres plus tard, nos vessies nous imposent tout de même un arrêt. Nous repartons mais je crève de l'arrière. L'équipe 2 nous double suivi de la camionnette. Nous pouvons changer directement la roue (qui n'était pas gonflée...mais c'est quoi cette organisation ?). Quelques kilomètres plus tard, je crève de l'avant cette fois. Je leur dis de continuer sans moi mais ils refusent. Heureusement la camionnette n'est pas loin et nous changeons la roue avant cette fois (toujours pas gonflée !). Le jour se lève et le soleil me remonte le moral.

Tournon, notre assistance préférée nous attend avec des pains au chocolat. Que du bonheur ! Mais pour le record, ça risque d'être juste. Les routes d'Ardèche sont belles sous le soleil...mais vallonnées. Le vent qui devait être favorable ne décide pas à se lever. La fatigue commence à se faire sentir dans l'équipe. Le contrôle de la 22ème heure est prévu à Le Teil mais l'assistance n'a pas trouvé de commerce. Lionel en profite quand même pour s'acheter un flan. Finalement le contrôle se fait au Viviers et tout va bien il nous reste 2 heures pour faire 39 kilomètres. Traversée de Pont Saint Esprit, jour de marché, dernières hésitations pour trouver notre chemin et nous filons vers Vénéjan. Je savoure ces derniers kilomètres. Vénéjan domine la vallée et nous terminons par une bosse de 2 kilomètres. Mais ça y est, la camionnette est garée à l'entrée du village, congratulations, photos devant le panneau « Vénéjan ». Il est un plus de 11h30, nous l'avons fait, record battu !



Un grand merci à ma super équipe et à notre assistance exceptionnelle. Merci à toutes les personnes qui nous ont encouragés avec une mention spéciale pour notre comité d'accueil gare de Lyon (avec qui nous avons bu le champagne devant le « Train bleu »). Merci aux gendarmes qui n'ont pas pris la peine de nous arrêter...

Une pensée pour l'équipe du record 1974, qui l'avait réalisé avec d'autres machines et un temps moins clément. Et même s'ils avaient une assistance, ils n'avaient pas les encouragements de Marie-Paule. Chapeau bas messieurs !

Emmanuel Tutenuit

Un record !!!! Vu du camion...



« Tu les vois ??? Ouiiii ... euh non c'était une voiture... euh non c'est pas eux... Ils arrivent !!!! »

Si une émotion (et elles furent si nombreuses, si fortes, si diverses...) restera, c'est bien celle de l'attente puis de l'arrivée de nos cinq héros, émotion répétée à chaque contrôle... et la plus grandiose ...celle de Vénéjan!

Et tout commence, vous le savez, par cette idée folle de... allez je cafte ... Joël Mégard, roi de la Vélocio (11 participations).. et si pour les 70 ans, une équipe ACBE battait le record de l'ACBE établi à 631km..Et pour augmenter la beauté de tout cela, c'étaient aussi

les 70 ans de « La Vélocio »

Aussitôt dit, aussitôt fait... l'équipe est constituée et Alain et moi proposons nos services pour être voiture accompagnatrice (on n'avait aucune idée de ce que ça représentait...maintenant on sait !!!)

Vous connaissez ensuite toutes et tous le sale méchant, ingrat bidon ravageur qui transforma un de nos puissants et forts Acébéistes en valeureux et courageux coach dans l'camion.

C'est parti : à Sens, le GPS de qui vous savez ... indiquait une direction bizarre pour le départ et avec Sylvain, vite une reconnaissance de route pour leur donner les indications et les faire partir du bon pied à 12h !!!!

Pour tout vous avouer, j'avais pensé que le temps serait long pendant ces 24h entre deux arrêts...GRAVE ERREUR !!!

Les 100 premiers kilomètres avalés en 3h... nos bleus filent et nous on filme, papote admirons les fermettes et autres...

Premier arrêt, petite table installée tranquille : Alain notre reporter photo cherche la jolie petite fleur ... etc.

Et dans l'camion, commence ...nos calculs !!!Entre le spécialiste SNCF et l'ex prof de math, une discussion animée...

- Ouah, ils ont 1h30 d'avance selon le planning arrêts inclus
- Mais non, avec les arrêts cela représente 55mn

En fait, tout allait bien ... un truc de ouf : 200km avalés en 6h15, avance royale !

Et nous, « oui mais alors, vont - ils manger ???trop tôt » « Vont - ils se changer pour la nuit ??? alors on sort les caisses ou pas ?? »

Evidemment, chacun avait sa petite caisse LL-LD-JPD-PS-ET avec son manger et ses « tites » affaires ...tout ça en ordre ... au début et plus la nuit avançait ...plus on entendait mais où est ... ????

La nuit arrive et là, aïe quelques accrocs ... une lampe avant qui s'éteint...vite fouiller dans les sacs pour retrouver une batterie, une route qu'on loupe (ben oui pour tenir éveiller les troupes je parle un peu ..) et là on est sorti de leur route...alors vite retrouver la D329 ..mais nos petits sont-ils devant ou derrière ???

Aux arrêts, remplir les bidons, les laisser se nourrir, Ludo c'est le calendos, JP ses sandwiches, Lionel et Emmanuel leurs pâtes et Pascal ses bonbons et petits sandwiches !

Mais les coaches veillent au grain... On les garderait bien un peu...mais la raison nous oblige à les pousser « Aller les gars au boulot, faut y aller... »

On remonte dans le camion .. ouf sont partis...mais on recalcule et là vers 3h du matin, on tombe d'accord...l'avance a fondu comme neige au soleil... On angoisse...et si et si ... chacun réagit comme il peut : Alain la méthode « bon, pour valider la Vélocio : c'est bon... le record c'est toujours possible ça va marcher » Sylvain réfléchit (il calcule) un air grave... et moi aussi je calcule, je calcule « mais oui c'est possible suffit qu'ils roulent à »

On cogite sans arrêt... puis on les oublie si si .. et s'raconte des histoires on papote...faut vous dire que entre deux stress, qu'est ce qu'on a ri et échangé et c'était bon. Et mes deux acolytes cherchent les stratégies : soit un sujet polémique... comme l'éducation nationale et là ma douce petite voix connaît quelques fluctuations vers le haut, soit les roulements de vélo et là...non raté, je ne m'endors pas !

On rattrape notre autre groupe de valeureux... eux, ce sont des cyclos : ils s'arrêtent, nous font des bisous, papotent tranquille, prennent un p'tit jus et repartent ... une ombre au tableau : Philippe a mal à une jambe... il abandonnera. Mais ce n'est que partie remise, n'est ce pas Philippe !

Lyon ! 400km... mais où poser le camion pour la photo contrôle ? Ici, non trop dangereux .. ici non trop loin du panneau.. demi-tour pour trouver l'endroit idéal. Sur le trottoir, on installe le butagaz ..ben oui vous saviez pas mais à cette heure là pour Lionel Emmanuel et Jean-Pierre c'est chocolat chaud (en précisant que pour Lionel c'est avec céréales..) mais attention, pas pour Pascal et Ludo : eux c'est café ou coca.

Le moral des troupes est bon mais... euh c'est pas plat ... et qui leur avait dit que « Vous verrez le dénivelé c'est dans les 200 premiers km après c'est tout plat, c'est tout schuss... ?? » Cette petite imprécision fait grincer des dents... avec le sourire !!Spécial dédicace à Manu.

Et dans l'camion, c'est reparti... tout va bien mais z'ont pas repris d'avance...

On reprend la route : nos vaillants guerriers commencent à souffrir, serrent les dents et nous dans l'camion

- Encore une côte...les pauvres, j'ai mal pour eux.
- Mais non c'est un faux plat, regarde ils montent facile...euh..

On s'arrête pour tenter de dormir... impossible...

On repart et au loin que voit-on des gilets fluo ..oh non qu'est ce qu'ils font ??? Une crevaison et là on sent le moral de nos troupes un peu attaqué...

C'est reparti, le jour n'est pas encore levé mais une petite chose nous fait un si grand bien ! Une boulangerie ouverte à 5h30 et un boulanger tout sourire !!! Vite on se ravitaille en croissant et autres... pour eux et pour nous aussi !

Tournon 517km : le jour est levé et les questions nocturnes s'éloignent un peu. Et cette fois encore : « vous avez vite fait le chocolat et les croissants... allez vite repartez, c'est bon allez-y »

Le sourire est revenu de toute part... et là, nos héros vont chercher loin, loin pour nous offrir...

Au contrôle de la 22ème heure : ah oui on vous fera un cours sur le règlement de la Vélocio et même si tous les trois, nous avons déjà réussi plusieurs Vélocio, un coup de fil au maître de l'épreuve pour s'assurer que tout colle ... que le record... (oui oui on y croit) sera validé

Et donc on calcule Le Teil ou Viviers... on prend notre temps car nos calculs nous donnent : passage à 10h... et 9h30 du bleu à l'horizon à Teil...

A 10h à Viviers, on y croit pas ...mais si, ils ont repris 30mn d'avance et là on sait : c'est gagné...et vite vite on sort sur un banc coca eau etc...les bancs des villages ont depuis longtemps remplacé la table de camping !!!

et je vois encore les sourires de nos « bleus » quand on peut leur dire... ouah il vous reste deux heures et 38km...

Sylvain et Alain, nos deux sages, bon il reste un peu de dénivelé vers la fin, donc calme et tout ira bien !!!

On remonte dans l'camion : on jubile, j'ai envie de sauter chanter etc... euh du calme...

On file vers Vénéjan...tous un peu excités et on rate une route. On se retrouve sur un chemin cahoteux mais vite grâce à la carte on retrouve la route.

A Pont Saint-Esprit, Alain râle (ah oui c'est son péché mignon) sur les automobilistes qui n'avancent pas au feu, qui... Sylvain imperturbable conduit, un grand sourire aux lèvres si si !!!

Le panneau Vénéjan, on se gare, on se poste, on attend, on attend encore... Alain fait les cent pas, Sylvain tourne en rond et moi, je saute sur mon promontoire pour...

A 11h35, et un et deux et trois et quatre et cinq ...ils sont tous là...j'exprime de ma petite voix tout mon bonheur, on s'embrasse, on est tous tellement émus, ils sont tellement épuisés, tellement fiers.. et nous avec eux.

Oui vibrer 24h au gré de leurs jambes, de leurs sourires, de leurs mollets, de leurs douleurs, de leur folle énergie, de leur puissance.. c'était stressant mais on était avec eux ... et le mot fraternité avait alors tout son sens.

Pour toutes ces belles et inoubliables émotions, MERCI de tout cœur
à Alain, Emmanuel, Jean-Pierre, Lionel, Ludo, Pascal, Sylvain.

Marie-Paule Traisnel

24 heures pas comme les autres

Des mois qu'ils en parlaient ! On va le battre le record! Les semaines passent, les garçons s'organisent, ils roulent seuls ou ensemble. Ils prennent plaisir à se tirer la bourre le dimanche matin. Et zut! Sylvain fait une cascade! Le malheureux se retrouve bloqué et bien que le moral reste au beau, nul doute qu'il en a gros sur la patate. Passée la déception, il faut se ressaisir... Emmanuel rejoint les 4 fêlés qui se sont fixés un truc de ouf : 633km entre Sens et Vénéjan à boucler en 24h. L'échéance approche et chacun se prépare. Les p'tits bobos, les contre- temps, chacun les garde pour soi...il faudra être prêt. La semaine qui précède, lors de la réunion du vendredi, ça s'organise : la logistique a toute son importance. Alain, Sylvain et Marie-Paule sont aussi excités que Ludo, Lionel, Jean-Pierre, Pascal et Emmanuel. Le groupe 2 se prépare aussi et Michel diffuse sa Zénitude....

Le compte à rebours a commencé et les premiers signes de l'excitation apparaissent sur Facebook. Chacun indique sa position (géographique, bien sûr) : Eh! Vous savez que vous n'aurez pas le temps de le faire sur le vélo ?! Au fait! Qui a pensé à la glace pour la glacière?



Jour J. Ils partent ensemble en RER vers l'aventure, les vélos sont déjà prêts dans le camion. A voir les photos prises dans le train, ces 5 là auraient eu leurs places dans une colo pour ados! Côté supporters, avec Éric on est dans les starting-blocks. Nous aussi on a les batteries chargées...pour les suivre. Ce vendredi-là, si pic de rendement on a atteint au bureau, promis! Je n'y suis pour rien!



Arrive la photo du départ. Midi approche. C'est frustrant d'être à Paris mais "Allez les garçons ! On croit en vous". De Bagneux, j'entends Marie-Paule qui se chauffe la voix!

Il a fallu attendre 15h45 pour recevoir la première photo. Pas un cheveu ne dépasse! Tous dans la roue. "100km en 3h ça roule fort" dixit Sylvain. 17h : nouvelle photo; 18h25 : ils s'habillent pour préparer la nuit. En reprenant les échanges de cette journée, finalement je m'aperçois qu'ils se sont arrêtés souvent (!!!) Mais Marie Paule est toujours là aux ptits soins! La logistique est assurée avec brio pour que les pauses soient les plus courtes possibles. Le chrono tourne...

21h45: Le Guidon. Drôle de nom! Éric coupe le son après le passage des soldats. Il a peur que Madame n'apprécie pas les Glings à répétition ! "Mais ils sont où?" "Donnez-nous des news!" "Ils sont dans les temps?"





Louhans-Chateaufort. Quelles têtes qu'ils ont!

C'est fou comme on peut se prendre au jeu, même à distance. 3h30 : quitte à faire la crêpe au lit, autant se reconnecter!

5h15: les deux équipes sont passées à Condrieu mais Philippe a dû mettre pied à terre à cause d'une blessure. Le groupe 2 continue à 4.

"Comment va le moral des troupes" "ça va ça va" "Pas trop de douleurs?" "Je ne sais pas trop". T'as raison Sylvain, il y a des questions à ne pas poser!

Au petit matin, Joël nous envoie un bulletin météo de Normandie ; chez nous la pluie arrive mais pour nos potes il fait beau. Évidemment le vent ne souffle pas autant que souhaité ! Évidemment JP tu t'es fait rouler, ce n'est pas tout plat!

Mais IL s'accroche. Oui IL parce qu'à ce moment-là même nous on sent que ce n'est plus 5 cyclos mais UN noyau. Dur. On y croit. Qu'est ce qui leur passe par la tête pour tenir? Ça c'est leur histoire mais ils vont chercher dans les réserves car la réussite est à portée de (quelques!) coups de pédales!

Contrôle obligatoire 2h00 avant l'arrivée.

Nous, on n'a plus de nouvelles. "Dis Éric, tu crois qu'ils ont mis en couchette dans le camion? " "Nooooon on est concentré! Ils ont mal partout nos hommes". Ça c'est devinez qui? Maman Marie Paule.

"Alain, allez! Dis-nous maintenant ! Ça n'a pas été trop dur d'avoir Zébulon dans le camion?"

Joël : "c'est bon le record va tomber !" "Sylvain t'es bon pour floquer des maillots Super Héros!" Houille houille houille ! C stressant !

Calme Éric! Ils vont nous dire. Du coup on s'embrouille sur l'heure d'arrivée. Ce n'est pas comme si on suivait depuis 24h! J'ai mal aux pouces....





Enfin la photo! Sous la pancarte et dans les pâquerettes ! Avec la tête d'une fin de virée un dimanche matin. Les grimaces sont intérieures. On imagine la joie, la fatigue, la fierté...un peu frustrés de ne pouvoir partager un verre de l'amitié avec eux en ce samedi après-midi. "Éric, tu fais quoi demain à 16h 15? " "Rien et toi? " ; "Pareil"... Chacun négocie avec son conjoint car l'ACBE a pris beaucoup d'espace dans nos vies de famille ces dernières heures!

Et ça continue. Les messages tombent...les 5 copains ont retrouvé l'usage du portable. Séance de massage virtuelle et délires...des photos de la ballade à Vénéjan.



Dimanche: Orange - Paris: atelier bonbons dans le TGV. Voyez que ce sont des ados refoulés ! On continue à leur demander leur position mais en fait nous sommes au bout du quai. 10mn de retard! Grrr. Le train est bondé on a peur de les louper. Un peu surpris de nous voir, contents de partager quelques anecdotes. On récupère de justesse le groupe 2 et trinquons à leurs Vélocios avant de repartir dans nos familles. La belle aventure prend fin mais les souvenirs, les émotions et le record! restent imprimés dans le grand livre de l'ACBE.

Alors au nom de tous un grand Merci, Bravo, Chapeau. Qui osera vous défier?...

Corinne Saulnier-Eude

Quelques extraits choisis de nos échanges. D'accord ça ne vole pas haut... mais il fallait tenir 24h!
"on va bien rigoler" "pas trop quand même sinon vous allez manger du moucheron...mais ça fera des protéines"

"Une glacière sans bloc de glace pas très utile sauf au pôle nord!"

"Merde! J'ai oublié mon Garmin au taff!"

" Eric, toi et moi on devrait se filer rancard dans un bar et suivre ensemble l'actualité !mais jusqu'à ce soir seulement ! "

" Soit ils sont passés trop vite pour figer la position, soit Sylvain tremblait d'émotion en pointant la position...."

" Vent favorable pendant 24h. Vous avez droit à 20% de plus !"

" Ils sont où les deux autres, ils étaient 5 tout à l'heure"; " Ils sont là t'inquiète"; "ouf"

"C'est Eric qui va masser les cuisses de Lionel"

"Après le terminus, prévoyez l'ambulance pour JP"

"Un bouquet de soleil pour toi, MP"

" Je vous aime tout plein, vous êtes dans ma tête today".

La belle aventure de la Flèche Vélocio 2017



C'est parce que Michel et Patrick ont proposé de former une seconde équipe pour participer à la Flèche Vélocio, que je me suis proposée. J'ai su, tout de suite où j'allai mettre mes roues ! Michel m'avait prévenu que l'allure serait celle de cyclotouristes chevronnés. Je savais que je devrais me plier à un certain communautarisme (Une confiance réciproque, aucune des deux communautés ne doit se sentir dominée par l'autre et savoir se projeter dans l'avenir pour imaginer les fruits positifs de la coopération). Electron libre de nature, il allait falloir que je prenne sur moi pour faire partie de cette équipe. Mais, l'envie irrésistible de partir à l'aventure sur une telle distance, de pédaler dans la nuit encouragée par le hululement des chouettes, de découvrir de nouveaux paysages, fut la plus forte. Promis, je serai sage !

Le vendredi 14 avril approchait et une angoisse montait subrepticement. Une peur de ne pas être à la hauteur, d'oublier quelque chose pour ce long voyage, de contracter des douleurs sources d'un abandon irrémédiable, enfin des doutes de tout et de rien. Mon abandon au 85^{ème} Bordeaux/ Paris de 1988, à Pithiviers, à une centaine de kilomètres de l'arrivée, suite à une tendinite au genou droit, m'a toujours laissé un goût amer. A vingt ans, je pleurais déjà de ne pas finir cette épreuve magique alors que j'étais parmi les premiers arrivants ; Ma hargne de l'époque n'avait pas attendu la force de l'âge et je me revois, comme si c'était hier, assise sur le bord de la route, le médecin de l'épreuve me massant le genou douloureux alors qu'il m'aurait fallu une tonne de morphine pour rejoindre Fontenay-sous-Bois !!

J'ai déposé ma valise chez Alain hier soir après le boulot. Ce matin, vendredi 14, je termine mes préparatifs ; Toujours au dernier moment, la montée d'adrénaline me fait du bien, le stress m'oblige à me concentrer. Je vais rejoindre Michel chez lui à 10h30 pour partir à la gare de Lyon en vélo. Patrick et Philippe seront aussi du voyage et Bernard nous a donné rendez-vous directement à la gare. De grands sacs à gravats, fournis par Patou, serviront à emballer les vélos pour les caser dans le train. 11h Gare de Lyon. Le train est à 11h57 mais je stress à mort. Bernard est en retard. On l'appelle, il arrive.....à 11h45 !!! Les vélos sont emballés, on court vers notre wagon. Difficile de caser 5 vélos dans un TGV ; On y arrive, bloquant un peu le passage entre les compartiments. On ne passe pas inaperçu mais les gens sont compréhensifs, comme les contrôleurs Suisses qui ne nous mettront pas l'amende forfaitaire de 55€ par vélo pour excédent de bagages !!

Pendant le voyage je décompresse. Maintenant les jeux sont faits !

Arrivée à Dijon vers 13h30. On a mangé dans le train et on s'offre un petit café au pays de la moutarde. Une photo souvenir devant la gare avant de partir pour notre périple de 421 kilomètres. On annonce du soleil et un vent dans le dos. Après avoir déposé les sacs à gravats chez le fils d'André, dans un patelin pas très loin, nous voici partis pour la Flèche Vélocio. Les premiers kilomètres ne défilent pas très vite, c'est une petite mise en jambe. J'ai largement le temps de faire des photos ! J'aimerais que ça roule un peu plus vite. Les jambes me démangent, difficile de rester sage. Michel règle l'allure, il a un vélo lourd avec l'électricité et l'eau courante, des placards mais



pas de toilettes. Les pauses prostates sont fréquentes. Tout le monde suit. Philippe et Bernard, qui sont des néophytes, ont un bon coup de pédale. Le parcours nous entraîne sur la route des vins : Gevrey Chambertin, Vougeot, Nuits St Georges, jusqu'à Beaune. Le trajet, légèrement vallonné, est agréable, le soleil chauffe les jambes. Nous pointons à Tournus, joli petit port. Une pause, le temps d'apprécier le paysage. A Sermoyer, nous envoyons une carte postale faisant preuve de notre passage. A Pont-de-Vaux c'est l'heure du dîner dans un bon restaurant. Nous retrouvons d'autres participants à la Flèche. Le club de la Verberie, dans l'Oise.

Il fait nuit, nous nous habillons chaudement et allumons les lampes. Il fait très doux et j'ai un peu chaud, du coup j'enlève une couche. J'aime rouler de nuit. Le silence nous enveloppe, seul, le cri de certains animaux nocturnes nous accompagne. Les routes sont à nous, l'infini devant nous, l'infini de la nuit, les difficultés ne se voient pas, elles se sentent, c'est moins traumatisant !!

Arrivée dans le chaos à Lyon, ville de lumières, de pochtrons, de bruits, de bouteilles cassées sur les avenues qu'il faut éviter. Philippe qui a une douleur au mollet depuis quelques kilomètres, est contraint d'abandonner. Il va reprendre le train à la gare. J'ai beaucoup de regret, l'équipe est amputée d'un membre et c'est bien dommage. Un coup de tampon dans un bar à 2h35 du matin et nous continuons notre route à quatre. Nous sommes dans la douzième heure et dans les temps. Direction Vienne puis Condrieux où nous retrouvons le camion qui suit l'équipe 1. Un petit café sur le pouce et ça repart.



L'équipe 1 nous a doublés en coup de vent. Il est 5h50, nous sommes à l'aube d'un jour nouveau. Pour l'instant tout va bien pour moi et les autres. Une douleur à l'épaule droite que je maîtrise avec du proutalgine.

7 heures, à Sarras nous achetons des viennoiseries et buvons un café, j'ai très faim et un grand coup de pompe commence à m'assommer. Les provisions que j'avais préparées ont pratiquement été avalées. Deux pains au chocolat freinent un début de fringale. A Tournons, nous pointons et avalons un bon chocolat. Le temps a un peu fraîchi et je supporte bien le sous pull que j'ai remis dans la nuit.

La Voulte-sur-Rhone, nous prête des bancs pour que nous puissions nous effeuiller. Le soleil nous guidera

jusqu'à la fin, laissant sur nos bras et nos gambettes les marques tant espérées des vrais coursiers !

Encore un restaurant à Bourg-Saint-Andéol, à quelques kilomètres de l'arrivée. Sur une petite place, sous l'œil attentionné de l'astre solaire, nous apprécions cette pause. La moyenne est de 25,5 kilomètres heures, finalement on a bien roulé et Michel n'en revient pas ! Nous arrivons à Vénéjan à 14h15. Tout le monde est heureux, les jambes vont bien, il nous manque juste Philippe ! Nous retrouvons le groupe 1 et leurs accompagnateurs (Alain, Marie-Paule et Sylvain).

Contente d'avoir réussi ce challenge. Deux regrets : ne pas finir à 5 et ne pas avoir roulé assez vite (enfin pour moi). Deux satisfactions : avoir prouvé à Michel qu'il pouvait rouler plus vite qu'à 23 kilomètres heures et avoir passé deux belles journées entre copains ! Après une visite sur les hauteurs de Vénéjan et un bon repas, les bras de Morphée m'ont enserrés et ne m'ont plus lâché jusqu'au petit matin.

Dimanche matin : nous allons porter les cartons aux responsables de l'organisation pour que notre flèche soit validée. A 13 heures un train nous attend à Orange, direction Paris. Fini le rêve et l'aventure. Les vélos seront rapatriés dans le camion jusque chez Alain tandis que nous voyagerons avec nos sacs. Arrivés à Paris, 16h15 sous un temps gris et froid.



A quand le prochain trip ?????



Un grand merci à Michel de m'avoir supportée et un grand bravo à Bernard, notre néophyte, qui s'est lancé dans cette aventure sans jamais avoir fait de grandes distances, on peut dire sans mentir, qu'il a accompli un exploit. Patou, je ne t'ai pas oublié, toujours aux petits soins pour moi et à me faire rire !!!

Catherine Wachel

ET PENDANT CE TEMPS

Jean-Paul EGRET a terminé son Périple Cambodge/Laos/Viet-Nam. 4328 Kilomètres à parcourir sur le blog laos-jeanpaul.blogspot.com avec de très belles photos.

Pascal SOUSA a réalisé le Raid Valence organisé par David Moncoutié

Marie-Paule TRAISNEL a terminé fin Mai le trait d'Union Européen : Paris-Rome ... pour finir à Naples.

De la bonne lecture pour le prochain Bulletin d'Octobre

✚ « **Sportif possédant un tandem à une personne, l'échangerait contre une bicyclette à 2 places** »

MONTAPEINE

1ère grande distance de l'année, défi relevé !

Mais cette journée a été placée sous le signe de la loufoquerie 🤪.

Pour commencer, nous avons décidé de faire ce rallye pour découvrir de nouvelles routes -> objectif atteint ... mais ... Pendant 80km, nous avons roulé dans les roues d'un groupe où les fessiers des participants étaient annotés "gretz-tournan" ... Pas très différent de nos rdv du dimanche, pas très dépaysant ! 😄 Lol ...

Ensuite, au lieu des habituels "chats perchés", nous avons croisé un "chien perché", bien debout en haut d'un mur d'environ 2,5 m de haut, qui regardait tranquillement passer les cyclos ! Plutôt surprenant !

Arrivés à Montmirail, où une belle côte nous attendait, à environ 2/3 de la côte, nous avons croisé "la rue du bas" 🤪. Mais qu'ont-ils bu les urbanistes du coin lorsqu'ils ont nommé les rues de la ville ???

Ensuite, le parcours nous a emmenés à Nogent (l'artaud) ... Tous ces km pour se retrouver chez nous ??? 😄 bon, heureusement que nous sommes aussi passés par "le paradis", puis par "pisseloup", il faut bien rire un peu !

Enfin, pour bien nommer cette sortie, dite "Montapeine" (lieu dit où nous sommes aussi passés, soit-dit en passant), nous n'avons grimpé "que" 1400m de dénivelé (avec le vent qui s'est invité de face pour les 30-40 derniers km) 🤪🤪🤪. Alors, merci à mes 2 compagnons du jour, Mr et Mr Verdun (non, non, ce n'est pas une blague de Mr et Mme ont un fils/une fille ... 😄)

Carole Bendavid

Pour se remettre de toutes ces émotions, rien ne vaut le Vin Chaud, Recette Marie-Anne !

Pour 1 litre de vin chaud environ ...

- 1 bouteille de 75cl de vin rouge ou blanc
- 25 cl d'eau
- 50 gr de sucre ou miel
- 2 bâtons de cannelle de 5 à 6cm
- 3 étoiles d'anis
- 3 clous de girofle
- 6 graines de cardamome
- Quelques rondelles de citron et d'orange.

Mettre tous les ingrédients dans une casserole. Baisser le feu dès ébullition et laisser frémir 3 minutes.

Déguster avec modération ...

Marie-Anne Grousset



✚ « Il y a trop de lacets dans les routes de montagne ! pourquoi ne fait-on pas des routes à boutons ? »

« Bonjour à toutes et tous,

Voilà 32 ans que je suis au club et je profite de cette occasion heureuse, l'anniversaire des 70 ans de l'ACBE pour vous dire quelques mots. Non pas pour vous relater une mes sorties, celles-ci sont sans grand intérêt. Mais pour m'adresser à notre Président Jean Pierre et à tous les "Présidents et Membres du bureau" qui se sont succédé depuis des années pour animer notre club, avec une pensée toute particulière pour ceux qui nous ont quittés.

Grâce à leur dévouement, leur engagement, leur travail, leur disponibilité ; la gestion, l'animation ont perduré et le club n'a cessé d'accueillir des nouveaux adhérents. Ils méritent tous, nos remerciements les plus chaleureux.

Deux saluts très amicaux à Jean Pierre Leconte, qui m'a fait connaître le club dont par deux fois il a assuré la présidence et à Joël Megard, fidèle parmi les fidèles qui mois après mois, année après année établi avec beaucoup de talent les bulletins de nos sorties et le rapport d'activité pour l'assemblée générale annuelle et à titre plus personnel une reconnaissance profonde pour être venu à ma rencontre le 15 mai 2005 au retour d'une randonnée en Corse

Beaucoup d'entre vous fêteront les 100 ans de l'ACBE, d'ici là que le club continue à susciter l'adhésion de nombreux passionnés de notre sport, qu'ils soient expérimentés, novices, jeunes, moins jeunes, mais que chacune et chacun continuent à maintenir l'esprit de solidarité indissociable de la pratique sportive.

Bien amicalement

Etienne Bour

8 AVRIL 2017

La fabuleuse sortie club !



C'est une sortie qui se fait chaque année et qui a réuni, ce samedi 8 avril entre 7 heures et 8 heures du matin, quarante-cinq ACébéistes impatients d'aller se mettre les pieds sous la table !!

Au menu, trois parcours étaient proposés : 115, 140 ou 180 kms ; Ils faisaient convoler les amoureux de belles bécanes et de bonne bouffe, vers le sud de la Seine et Marne en passant par la forêt de Fontainebleau. La fraîcheur du petit matin bleu céda rapidement la place à une matinée illuminée par le roi soleil en personne, effeuillant, au fil des heures, ces mousquetaires de la pédale.

Ce fut au bout d'une soixantaine de kilomètres qu'une petite pause-café rechargea certaines batteries déjà affaiblies par les côtes et la vitesse. De fougueux chevaliers chevauchaient leur monture à coups de pédaliers bravant les difficultés sans peine et sans reproche.

Le but étant d'arriver le plus vite possible au restaurant, à Mormant, quelques forçats, pourtant émérites, laissèrent sur ces routes paisibles, de belles traînées de sueurs et d'efforts.

Un peu avant midi, la terrasse salvatrice des estomacs affamés, accueillait déjà les premiers arrivants. Nous dûmes jouer des coudes et serrer les tables pour que toute la tribu de cyclistes, et de quelques moitiés, puissent prendre place. L'ambiance était à la joie et la bonne humeur faisant oublier, pour certains et certaines, des sollicitations musculaires un peu douloureuses. Rires, blagues, applaudissements semblaient réveiller soudainement ce petit village endormi. Les plats et les desserts gargantuesques eurent raison de subites fringales. Les heures passant, la chaleur ramollissait les jambes et les esprits et le moment de repartir fut laborieux. Après la traditionnelle photo souvenir, le groupe de cyclotouristes s'ébranla en direction d'Aubepierre. Il restait 55 kilomètres à parcourir pour rejoindre Le Perreux. La digestion s'effectua doucement entre bosses, faux plats et bouts droits à un rythme de croisière permettant, à pratiquement tous les licenciés de L'ACBE, d'arriver ensemble à bon port. Le soleil dardait encore ses rayons lorsque le peloton s'éparpilla aux abords du Perreux. Chacun et chacune retrouva sa chaumière avec au fond du cœur le souvenir d'une journée inoubliable.

A bientôt pour de nouvelles aventures.

Catherine Wachel

Villeneuve le Comte



Nous connaissons tous cette ville que nous traversons régulièrement lors de nos sorties sur nos montures à deux roues. Mais connaissons-nous cette ville ?

Les premières traces historiques sur le site de la ville remontent à l'âge de pierre. Il semblerait que les romains avaient réalisé un poste avancé pour la défense de Romainvilliers.

Quelques siècles plus tard ce sont les Mérovingiens qui bâtissent un château en bois dans ce secteur.

Mais la ville de Villeneuve le Comte a été fondée au XII^e siècle (1203) par le comte de Champagne, Gaucher III de Chatillon, seigneur de Crécy-en-Brie, qui voulait marquer les limites de son territoire. L'emplacement choisi pour cette ville fait partie de la forêt de Crécy la Chapelle et est à l'époque une zone défrichée (ancien marécage). La ville est une ville fortifiée.

Le comte de Champagne avec sa femme décide donc de bâtir cette « Ville Neuve » et l'église a été construite quelques années plus tard.

Le comte de Champagne a accordé une charte de franchise aux habitants. Cette ville devint un lieu de passage entre les foires de Lagny et Provins et les marchands vendaient leurs articles sur la place de l'église.

Au cours de la guerre de 100 ans, la ville fut ruinée et désertée par les habitants en 1443 Elle devient par la suite un lieu de repos pour les rois qui viennent chasser en forêt de Crécy. De ces passages, François 1^{er} créera de nouvelles routes et Louis XV érigea un obélisque (Ornement du rond-point au carrefour de l'obélisque).



En termes de transport la ville a été desservie par la ligne de chemin de fer reliant Lagny à Morcef de 1872 à 1934. (La gare de Villeneuve le comte vers 1905)

La commune au début du 20^e siècle a subi les conflits mondiaux, en souvenir de ses morts pour la France, un monument aux mort est érigé en face de l'église.

De ces vestiges du passé, il reste aujourd'hui plusieurs traces comme l'église ou le monument au mort, mais également la structure géographique de la ville qui forme un octogone dont le centre est la place de l'église. Egalement au sud-ouest de la ville, il est possible de voir les traces de l'ancien château : quelques fortifications, un lavoir, une tour,... tout cela situé au domaine de la pointe.



Eric Ducoudre

BRM 200 km de Longjumeau, le 19 mars 2017

5 heures du mat mon réveil sonne,
Je saute du lit et je fredonne.
Seule sur ma chaise, devant mes céréales,
Je mastique et puis j'avale.
On est dimanche, il est très tôt,
Je me prépare pour Longjumeau.....
Chacun fait, fait, fait
c'qu'il lui plait, plait, plait
Moi, le dimanche, c'est vélo,
Chacun fait, fait, fait
c'qu'il lui plait, plait, plait
Et puis tchao.....



5h45 rendez-vous chez Michel G,
Philippe, Bernard, Catherine et Patrick sont de la partie.
Pas un chat sur l'autoroute à cette heure matinale. A 6h15 nous retrouvons Alain à la salle « Anne Franck » de Longjumeau. Le temps est gris, 12 degrés, la bruine a cessé.
La TEAM 1 (Lionel, Jean-Pierre, Manuel, Pascal, Vincent, Jean-Claude) arrive peu après. Douze Acébeistes participent donc à ce 200 KMS.
Sept heures, TOP départ.

La SIX TEAM : Michel, Bernard, Philippe, Catherine, Patrick et Alain, s'élançant sur les routes de l'Essonne.

Catherine et Bernard se sont invités dans un petit groupe. Le circuit est vallonné et le vent est de trois quart face. Nos deux compères s'abritent dans les roues, quand la TEAM 1 les rattrape. Tout le groupe s'accroche à ces accélérateurs de vitesse. Les deux fuyards ne tiendront pas très longtemps ce rythme soutenu, ils se laisseront décrocher pour continuer à une allure plus raisonnable. Derrière, le reste de la SIX TEAM s'échinent contre cet ennemi invisible. Des relais s'organisent mais épuisent quelque peu les organismes.

La SIX TEAM repartira groupée après le pointage au premier contrôle à BEVILLE-le-COMTE. L'allure est bonne, emmenée par Alain. Après quelques kilomètres, le vent décide de donner un petit coup de main, il pousse gentiment les cyclistes vers le second contrôle.

La moyenne remonte. A Chérisy, une pause s'impose. La pause déjeuner. Une ambiance festive règne dans le café qui accueille les contrôleurs du BRM.

Déguisements, rires et bonne humeur invitent à se mettre les pieds sous la table.

L'air est frais, mais la plupart des participants mangent dehors, un sandwich, un coca, un flan. Ne pas trop traîner pour éviter de se refroidir. La TEAM 1 est arrivée à ce contrôle depuis un bon moment, peut-être une heure.

Réfugiée dans la boulangerie, au chaud, elle attend..... Des nouvelles de Jean-Pierre qui a

disparu de la circulation. Envolé, introuvable, injoignable. Tout le monde est inquiet.



La SIX TEAM repart avec Vincent et Jean-Claude en renfort. C'est un plaisir de pédaler sous ce souffle Zéphyrien. L'atmosphère se réchauffe, les nuages passent sans semer de gouttes et les kilomètres défilent sans s'en rendre compte.

Soudain, un courant d'air effleure le petit groupe. C'est la TEAM 1 qui passe. Ils sont repartis sans Jean-Pierre qui s'est apparemment perdu en suivant la trace de son super GPS. Il se trouve à une cinquantaine de kilomètres de Longjumeau et finira seul le parcours.

Contrôles après contrôles, bosses après bosses, on se rapproche de l'arrivée. Les dernières côtes tirent sur les cuisses et provoquent quelques cassures, mais le groupe très homogène jusqu'à maintenant, le restera jusqu'à la fin, attendant les moins rapides.

L'arrivée au gymnase de Longjumeau à 16H15 est une victoire. Bernard et Philippe viennent de boucler leur premier 200 kms. Une réussite qui constitue un évènement majeur pour la suite de la saison cyclotouriste, puisqu'ils font partie de l'équipe 2 qui tentera « La Flèche Vélocio » en avril prochain. 26 km/h de moyenne sur 203 kilomètres ; Pas mal pour des néophytes !!

Voilà une journée qui s'achève dans la joie et le bonheur.

Des photos pour immortaliser cet exploit et en route pour une bonne douche et un bon repas. Faites de beaux rêves et reposez-vous bien. Le 8 avril on remet ça !!!

Catherine Wachel

BRM 200 KMS DE NOISIEL samedi 1^{er} avril 2017

Hé l'hase vous vous perdités !

Rien ne sert de rouler vite pour arriver à point. Sept heures du matin, top départ du BRM de Noisiel. Une dizaine d'ACBéistes participent à cette épreuve. Catherine et Manuel se retrouvent rapidement dans un petit groupe qui roule à bonne allure. Quatre à cinq âmes font chauffer la gomme sur les routes de Seine et Marne. Bien que le GPS de Catherine indique constamment : « hors circuit » nos cyclos suivent le bon tracé. Les difficultés apparaissent peu après Crécy la Chapelle et au sommet de la première bosse, le lot s'est éparpillé. On s'attend, on repart, gonflés par l'envie d'atteindre le premier contrôle le plus rapidement possible. Quelques côtes plus tard additionnées d'efforts intenses, Catherine est en perdition. Peu avant la Ferté sous Jouarre, alors que le petit groupe s'éloigne, notre féminine se retrouve seule. C'est le moment de remettre en route le fameux GPS. Droite, gauche, difficile de suivre une route concrète.



Après moult et moult allers et retours dictés par son Garmin (poisson d'avril !), dame hase s'aperçoit qu'elle est en déroute. Continuant ses efforts par monts et par vaux, elle finit par retrouver le parcours défini. Parcourant plusieurs kilomètres, sautant de groupes en groupes, l'insouciant cyclote retrouve le groupe des ACBéistes, moins rapide mais plus prévoyant (parcours papier à l'appui). Une parité presque acquise anime le peloton de ses bavardages et de ses rires.

Brasles, point du premier contrôle, les cartons jaunes sont affranchis et les sandwiches achetés. La pause repas se fait au centième kilomètre à Condé-en-Brie, commune de l'Aisne au Nord-Ouest de la Champagne. A la lisière de la Dhuis, quelques canards, un banc et un long parapet accueillent ces cyclotouristes affamés. Les nuages s'étirent sur un fond gris/bleu, la température atteint difficilement les dix degrés mais la bonne humeur réchauffe les esprits. Il faut reprendre des forces après avoir traversé les coteaux Champenois et emmagasiner de l'énergie afin de poursuivre le BRM sur un circuit qui n'a rien du « plat pays ». Les muscles reposés et les estomacs rassasiés, les cyclotouristes repartent sur les routes. Entre les « pauses pipi », les « pauses boulangeries » et les pauses « contrôles », on roule, on grimpe, on accélère.



A Bellot c'est la Rebaiss-lion ! Les gambettes rechignent à appuyer sur les pédales en apercevant la longue rampe qui doit les propulser vers Rebaiss. Les efforts ne se font plus sans souffrance et l'équipe, épurée, se reforme au « bar des trois routes » lors du contrôle et de la pause chocolat, café ou lait-fraise. Après un peu plus de 140 kms, les organismes sont fatigués. Le soleil s'est installé à l'horizon mais le vent s'est invité dans les sacoches et pèse sur l'allure. A coups de pédales et de volonté, ces fous de la petite reine se retrouvent en Seine et Marne, sur des routes bien connues mais pas toujours appréciées pour leur dénivelé. Les faux plats montants succédant aux côtes plus ou moins raides, laissent des rictus de douleur sur quelques visages abattus. Le passage à Villeneuve le Comte, nous promet une fin de parcours relativement

plat et roulant jusqu'à Noisiel.

18h10, le carton jaune est affranchi par le dernier contrôle. Les sourires sont revenus sur les mines réjouies d'en avoir terminé. Chips, brioche, Perrier et coca, c'est la fête. Dernière photo souvenir avant de rejoindre ses enfants, son mari ou sa femme, son chat, son chien ou son poisson et surtout, surtout son bon lit.

Aller on peut féliciter : Christelle, Carole M, Marie-Paule, Catherine(dit Jipette), Michel G, Philippe, Patrick, Sylva et Michel A pour vous avoir fait vibrer lors de ce compte rendu !!

A bientôt pour de nouvelles aventures.

Catherine Wachel



✚ « Il a été perdu entre Rambouillet et Trappes un cycliste. Prière de le rapporter à son vélo » Pierre Dac

Samedi 29 Avril 2017 FREPILLON GERBEROY

21^e ÉDITION 200 kms

« Bonjour,

Samedi 29 Avril 2017 FREPILLON GERBEROY (21^e ÉDITION 200 kms).

Le fait qu'au club beaucoup de cyclos parlent de leurs exploits et bien que cela me paraisse un but difficile à atteindre, il y a un bon moment que j'avais envie de faire un 200 kms. Mon premier 200 et mon premier compte rendu sur Facebook.

A 7 heures, 5 valeureux acébéistes se sont donnés rendez-vous pour découvrir le 200 kms à destination de Gerberoy dans l'Oise.

Un départ dans le froid (2 degrés) et le brouillard qui sera présent jusqu'au premier contrôle au km 52



7H06 : Laurent est prêt, nous prenons la route



8h18 – km 29- Une crevaison pour Patrick, un pneu récalcitrant, difficile à enlever, la réparation va prendre du temps. Laurent et Catherine sont emportés par le flot de cyclistes, nous ne les reverrons qu'à l'arrivée.



-9h43-km 52 – carrefour du magasin- le premier contrôle – le soleil pointe son nez, nous commençons à avoir plus chaud. Nous partons vers le prochain contrôle pour le repas dans 60 kms.



-10h59- Un peu de mécanique – Le vélo de Jacques a la direction qui bouge « ça craint grave », il est préférable de perdre quelques minutes, la sécurité prime sur la performance.



Dans la bosse de Gerberoy, avant de s'arrêter pour le dîner, mes jambes donnent des signes inquiétants

-12h20 - Km 112 – Gerberoy - deuxième contrôle - le repas tant attendu, pas très copieux : escalope de poulet, riz, betterave rouge, fromage, crème au chocolat, 2 cocas.

Le GPS ne triche pas, nous avons fait 112 kms, à 25,1 km/h, 1052 mètres de dénivelé, 4h30, reste 81,3km pour arriver à Frepillon, il est 12h56

Pendant 30 km, une succession de bosses casse-pattes (montagnes russes) et puis la cerise sur le gâteau.... la côte de la Fusée, ça va mal pour moi, je m'arrête, Patrick et Jacques me questionnent. Patrick m'étire les jambes, me donne un bidon d'eau gazeuse. Je repars, je mouline, je bois plus souvent, je me lève des pédales pour faire circuler le sang, Patrick demande a un particulier dans son jardin de remplir mon bidon d'eau fraîche dans lequel je mets du glucose.



15h17 – km 150 – Pouilly – dernier contrôle Le vélo, les aléas physiques et la route, ça rapproche, merci à mes compagnons de route de m'avoir donné un bel exemple de solidarité.



Jacques nous fait le coup du Cid, il fait une déclaration à Patrick



Quelques minutes de repos, le plein d'eau et des trucs à grignoter, il nous faut repartir reste 54 kms, les jambes se font sentir. Nous roulons au moral, il faut rouler sans trop regarder les kms, le décompte se fait doucement. J'ai trop chaud aux jambes, j'enlève mes surchaussures. La réalité, c'est une côte, puis une autre, un faux plat, puis un mauvais revêtement qui rend mal, les épaules souffrent. Et miracle c'est Frepillon, la dernière grimpe, qui est longue....mais longue....un dernier poids lourd qui nous bloque....et.....ouf on y est, la salle des fêtes est là, à gauche



18H02 – Nous retrouvons Catherine. Devinez où nous sommes ? Et oui, à l'arrivée, à Frépillon : 204kms, 1990 mètres de dénivelé, une journée superbe, une belle amitié, de beaux souvenirs.

Pour ceux qui aiment les chiffres :

Laurent et Catherine : 24,7 km/h en 8h15

Patrick, Jacques et Alain : 23,4 km/h en 8h43

Alain Carton

Visites et dégustations en Touraine - Mai 2017

La vie est faite de belles rencontres et cette semaine en fut encore la preuve. Sur la proposition d'Estelle ma copine cyclote - et accessoirement secrétaire du CODEP 94 ! me voilà inscrite au séjour Loire Anjou Touraine organisé par l'UC Veigné. Le jour J approchant, je suis pressée de me retrouver à prendre l'air dans cette région dont je ne connais que la traversée de la Loire par l'autoroute. Nous débarquons au centre d'hébergement à 13h50 pour un premier départ sur Chinon à 14h00. Pour une arrivée discrète, on fait mieux ! Jamais cyclote ne s'est aussi vite changé sur





un parking ! Question de motivation ... Sous un timide soleil, le groupe d'une quarantaine de personnes part en direction de Chinon tout en se découvrant. Les régions de France sont bien représentées, un belge, un hollandais et une résidente autrichienne sont aussi de la semaine. La montée à pieds vers le château s'avère un exercice sympathique avec mes cales qui me font ressembler à un pantin désarticulé. Le pot d'accueil au Vouvray du soir permet de découvrir le fil conducteur de la semaine : châteaux et dégustations ! Très vite, nous partageons nos circuits

découvertes passés, les miens étant des plus modestes. Puis, brief rapide : la Loire est le plus long fleuve de France (1.006 kms), elle prend sa source au mont Gerbier de Jonc, en Ardèche.

La première sortie se fera sous la pluie, venue perturber le début du séjour et surtout dissuader certains de rouler en groupe dans ces conditions. Mais le vrai cyclo ne recule pas devant l'humidité... Au programme, Candès St Martin, St Cyr en bourg, Chènehutte et retour en longeant la Loire, un circuit magnifique que je vous invite à réaliser : les ruelles pittoresques du village de Souzay, sa rue du Commerce, site troglodytique qui accueille annuellement des manifestations puis le vignoble de Champigny composé de parcelles réputées. La pause déjeuner se fait sous abri et la paëlla nous réchauffe... Le château de Parnay nous permet d'admirer un monument classé historique depuis 2010. Le *Clos d'entre les murs* est la seule parcelle au monde à pousser de la sorte ; son créateur, Antoine Cristal, a développé un



procédé unique et visionnaire : en plus des murs entourant la parcelle, 11 autres ont été dressés tous les 2 rangs, orientés nord ouest. Les ceps plantés le long de la face nord traversent par un trou afin que la végétation et les raisins profitent de la chaleur des pierres côté sud. La vigne a les pieds au frais et le ventre au soleil. Planté sur le meilleur terroir saumurois, ce précieux joyau de l'histoire et du patrimoine donne un vin blanc sec rare d'exception à très forte personnalité reconnu dans le monde entier et produit à 2.500 bouteilles maximum.



Le lundi 1^{er}, nous descendons sur la vallée de la Loire jusqu'à Savonnières. Le temps plus clément nous permet de réaliser quelques belles photos du château de Rigny Ussé, appelé



Château de la Belle au Bois dormant pour avoir inspiré Perrault. Pierre, notre guide, nous fait un cours sur les futreaux, et les batelleries du temps où la Loire servait de boulevard pour le commerce. Ces gabares locales naviguaient tout au long du fleuve où les ports étaient nombreux. Le passage des ponts était un challenge à l'époque. Mais l'avènement du chemin de fer a remplacé cette activité aujourd'hui réduite à du transport de tourisme. Notre arrivée en pleine ville au Château de Langeais se fait par le magnifique pont suspendu, ouvrage d'art enjambant les eaux. Nous faisons ensuite une petite boucle entre la Loire et le Cher avant le pique-nique du midi. Joseph est un organisateur hors pair. Il a même pensé au brin de muguet qu'il distribue avec chaleur.



Nous partons en direction d'une des dernières maisons produisant la Poire tapée : Pour conserver les fruits destinés aux marins et gérer les risques de scorbut sur le bateau, les pommes et poires étaient déshydratées dans les nombreux fours de la région. Le procédé n'a que peu changé depuis : la poire épluchée est mise au four à température avec une plaque sur le devant. Elle est enfournée plusieurs fois pendant 4 à 5 jours pour être déshydratée ; il est important de respecter les variations de température pour éviter qu'elle ne durcisse. A la fin, on la tape avec un outil en bois traditionnel appelé *patissoir* pour finir de la déshydrater. Cette spécialité de Rivarennes était très fréquente de 1800 à 1920 où tout le monde faisait du fruit tapé - surtout quand les vignes ne donnaient pas. Aujourd'hui, la vigne a repris le dessus et le commerce ne se fait plus sur la Loire. Cette activité artisanale est réapparue dans



les années 90 avec la demande des restaurateurs et leur souhait d'utiliser les produits du terroir.

Dernière curiosité de la journée : l'église de Cheillé avec son arbre sortant du mur mais cela se mérite et les bosses sont importantes pour arriver jusqu'au point de photo...le retour sous les rafales de 45km/h est très -trop ?- rapide et le debrief permet de remettre tout le monde dans l'état d'esprit d'un séjour de cyclotourisme...



Mardi, direction Richelieu. L'ancienne Abbaye bénédictine de Seuilly érigée en 1095 fut ensuite détruite en partie. Elle a été rendue célèbre par Rabelais qui en fait état dans son Gargantua. Traversée de la Vienne. Passage par la maison de l'écrivain puis le château de Chavigny, petite photo devant un moulin à vent. Les 2 groupes partent ensuite au nord de Loudun. Saint Martin est partout sur notre chemin. L'arrivée à Richelieu se fait à l'heure du déjeuner. Nous sommes reçus par les membres du club et la municipalité autour d'un verre de l'amitié. Le pique nique est festif et nous rentrons après une visite de la ville et du parc (appartenant à la Sorbonne, puisque le Saviez-vous ? Richelieu a créé la Sorbonne) sous un timide soleil pour finir avec 100kms au compteur.



Mercredi nous partons sur Panzoult. La veille au soir on nous a fait comprendre que la pause déjeuner serait encore des plus chaleureuses...De bon matin, ce sont des membres de l'UC Veigné qui nous rejoignent pour rouler. Au programme, nous longeons la Vienne jusqu'à l'Île-Bouchard puis Crissay-sur-Manse, un des plus beaux villages de France avec son château en ruine avant la visite d'une coopérative de vannerie où tout respire le savoir faire artisanal ; puis c'est Avon les roches avant d'arriver sur Panzoult. Il ne nous restait que peu de kilomètres à parcourir pour rentrer sur Avoine et grand bien nous en a fait car le viticulteur n'a pas été avare de bouteilles à nous faire découvrir...après la visite de ses caves et des explications sur les méthodes utilisées et les challenges de la culture bio. Chacun passe commande avant de repartir par Cravant les coteaux et sa vieille église. Le soir, une fois présentation faite du



parcours à venir, mini récital d'histoires et de chansons par deux cyclos de l'UC Veigné.

Le 4 mai, c'est par le nord et St Nicolas de Bourgueil que nous démarrons avant d'aller visiter la dernière fabrique française de soldats de plomb - mais pas que. Le cirque, les sports, les grands lieux de la vie parisienne sont aussi représentés. Le clocher Tor de Mouliherne est une



curiosité locale. On continue "plein est" vers la retenue artificielle de Pincemale, la pause pique nique est aussi pour certains l'occasion de faire un baptême en ULM. Village de Rillé, les parcelles de vignes de Bourgueil puis retour par la centrale nucléaire d'Avoine où les grévistes du matin ont levé le camp. Le soir, nous avons la chance d'avoir une démonstration de boule de fort, jeu local sur le principe de la pétanque. Il se pratique dans un lieu abrité, sur une piste avec un fond en béton et un revêtement en résine mélangé à du liège. Les boules sont rondes et plates à la fois, plus lourdes d'un côté que de l'autre. A l'origine, ces boules étaient des roulements à bille.

Déjà arrive le vendredi et nous mettons les cuissards courts car enfin le soleil est annoncé ! Mais gare aux rafales encore aujourd'hui en direction de Candès St Martin ! Fontevraud-l'Abbaye, puis Brézé et ...son château. Nous avons la chance de pouvoir en faire le tour et visiter le pigeonnier seigneurial du XVI^{ème} ouvert au public.

Arrêt photo avec ma ptite maman. Nous rejoignons Montreuil-Bellay où certains pointent leur BPF. Puis nous allons à la Rochemeunier et ses maisons troglodytes, les Ulmes et Turquant avant de rejoindre le plateau et les vignobles. Le soir, la remise des diplômes récompense les plus méritants, le tandem et quelques autres qualités improbables que je ne peux retranscrire. Elle clôturera une semaine de 600 kms et 2.775 m de dénivelé (eh oui ! là-bas aussi il faut parfois souffrir un peu pour admirer de belles choses !).



Bien évidemment, une visite en Touraine ne serait pas un succès sans quelques dégustations passées ici sous silence ! Chacun appréciera ma délicatesse à ne pas vouloir mettre les participants dans l'embarras...

En résumé, une semaine fédérale fort réussie où l'équipe de l'UC Veigné, Jean-Luc, Joseph, Pierre, François, Marie-Jo et les autres ont "fait le job" sérieusement...sans se prendre au sérieux. Si vous passez dans le coin, n'hésitez pas à les rencontrer ; ce sont de belles personnes qui vous feront visiter et déguster la Loire Anjou Touraine...

Et pour terminer, à chacun ses devises. En voici quelques unes...

« On raconte que mon père le jour de mon baptême trempa son doigt dans un verre de Bourgueil pour m'en oindre les lèvres et que j'eus l'air d'y prendre plaisir. » Jean Carmet

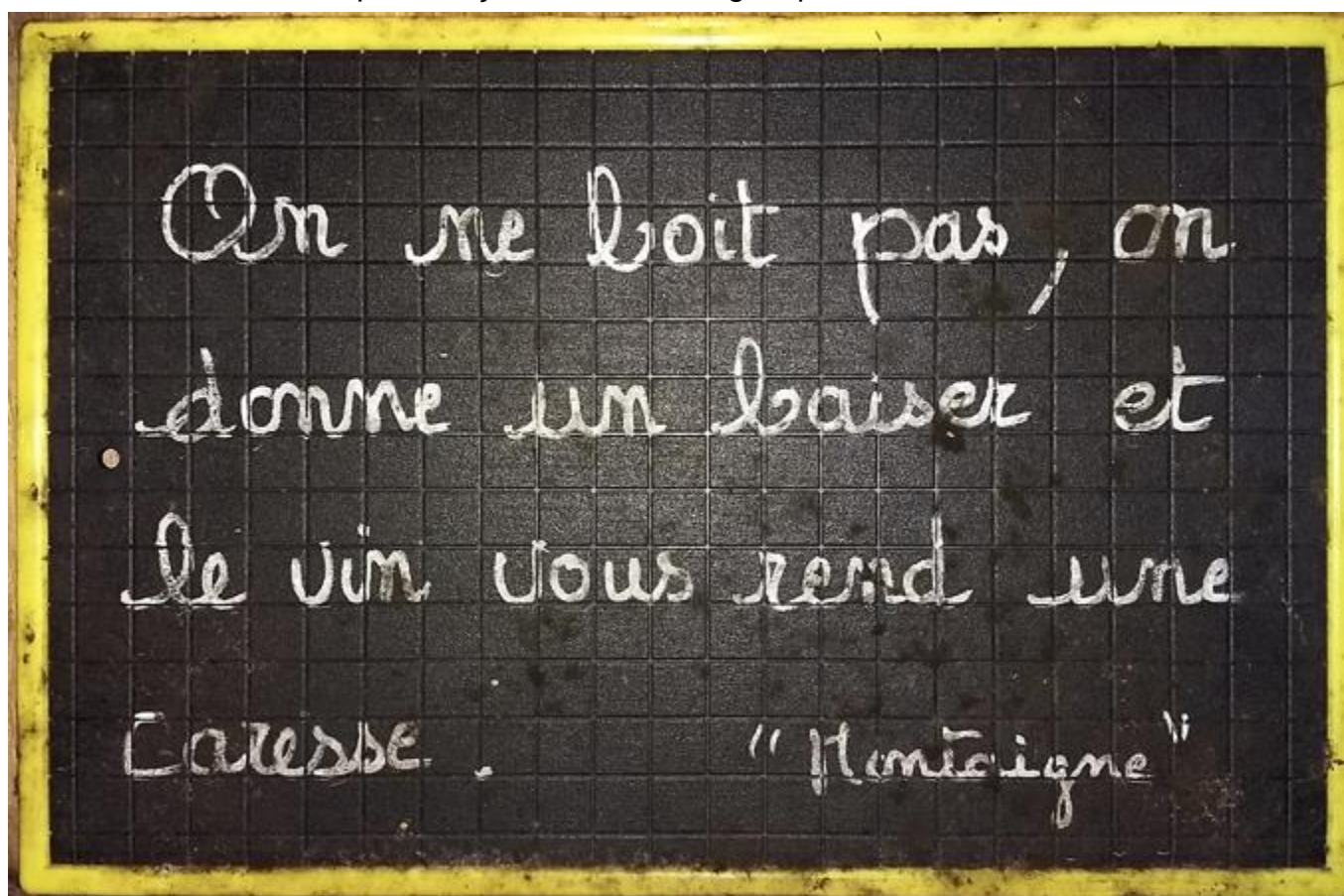
« L'humour, c'est l'eau de l'au-delà mêlée au vin d'ici bas ».

« Le vin est nécessaire, Dieu ne le défend pas, il aurait fait la vigne amère, s'il eût voulu qu'on n'en bût pas ».

« L'alcool ne résout pas les problèmes ; ceci dit, l'eau et le lait non plus ! »

« Tout n'est pas cirrhose dans la vie »

« Mieux vaut être saoul que con, ça dure moins longtemps ».



Corinne Saulnier-Eude

- ✚ ***Pour un certain nombre d'Acébéistes masquant leur calvitie sous leur casque : « J'étais chauve, je le suis encore ! grâce aux pastilles de menthe »***
- ✚ ***« Il convient qu'ils convient leurs amis »***
- ✚ ***« Ils ont un caractère violent : ils violent leurs promesses »***

Frépillon /Gerberoy /Frépillon 29 avril 2017

Frépillon, je frépille à ton nom !

Neuilly Plaisance, 6 heures du matin, 7 degrés. La voiture démarre, passe par une station essence pour étancher sa soif et nous entraîne vers le Val d'Oise.

Frépillon : 6h45, 2 degrés, du brouillard. 5 Acébéistes se sont donné rendez-vous à 7 heures pour le départ des 200kms. Laurent, Catherine, Patrick, Alain et Jacques sont sur leur vélo, Patrick crève, qui est-ce qui reste ??

Laurent et Catherine sont partis devant, gentiment, étonnés de ne pas être suivis par les 3 autres compères, et pour cause !!!

Accrochés à un bon petit paquet, les deux fuyards, s'évadent, fendant la brume. Les casques et les vélos transpirent tandis que les cyclistes grelottent. Les « moins un degré cinq » à certains endroits refroidissent les plus téméraires vêtus de cuissards courts. Le parcours légèrement vallonné réchauffe quelque peu, les muscles engourdis. 8h30, un furtif rayon de soleil, donne l'espoir d'un réchauffement climatique imminent, mais il faudra attendre la dizaine d'heure pour profiter pleinement de ce doux chauffage central !

Patrick avait dit « il y a beaucoup de côtes au départ mais après le repas c'est tout plat ! ». Le circuit bucolique, jusque Gerberoy, lieux du repas, ne nous a pas semblé très difficile, ce qui laisse à penser que pour le retour ce sera vraiment très cool !!

11h30, le soleil est bien là pour avaler vite fait les trois grains de riz, les deux tranches de poulet et la petite mousse au chocolat du plateau repas. On fait tomber la veste et les gants longs.

Midi, on repart pour l'aventure. Le vent s'est levé ou on l'avait dans le dos en partant. La reprise est un peu difficile, les muscles refroidis peinent sur ces routes qui ne font que monter. Catherine s'offre une bonne fringale. Le souffle court, les jambes en bâton de guimauve, le moral dans les chaussettes, elle grignote barres sur barres et s'accroche à la roue de son dernier espoir. Laurent reconforte, supporte et remotive cette cycliste à la dérive. Au fil des kilomètres, l'énergie revient doucement mais le parcours très vallonné affaiblit les capacités physiques de notre féminine. De longues bosses s'enchaînent sur de belles descentes que succèdent d'interminables côtes (un circuit plat après le repas ????). Bien abritée derrière son sauveur, à la limite de la rupture, Catherine n'arrive même plus à suivre les petits groupes dans lesquels Laurent s'immisce. Il doit ralentir pour l'attendre. Laurent est un « chevalier » alors qu'il avait la condition pour se faire plaisir au sein d'un paquet dynamique, il emmènera sa coéquipière jusqu'au bout de l'effort et du rallye. Arrivée à Frépillon à 16 heures. Les cuisses tétanisées par les kilomètres, 204, et l'acide lactique, Catherine a du mal à descendre de sa machine. Une journée rarement vécue avec tant de douleur, une journée « sans » comme on dit, une journée à oublier, une journée à bénir un coéquipier si bienveillant, charitable, secourable.....Oui, merci Laurent de ta fidélité et de ta patience !!!!

Contents d'être arrivés, les sourires refont surface, on avale des sandwiches pour se remettre de nos émotions et d'une faim naissante et on apprend que les organisateurs ont inversé et modifié le parcours de l'année précédente !!

On se sépare, Laurent repart vers Le Perreux, tandis que j'attends Patrick, Jacques et Alain. Deux bonnes heures ont passé, nos trois rescapés pointent leurs roues.

Alain, qui faisait son tout premier 200, a l'air fatigué, il a été assailli de crampes dans les 80 derniers kilomètres. Jacques et Patrick l'on épaulé, soutenu et ramené sain et sauf à Frépillon.

Véritable chemin de croix pour certains, simple balade pour d'autres, ce rallye aura marqué les esprits et les corps par son décor champêtre mais aussi montagneux. Près de 2000 mètres de dénivelé au final pour 204 kilomètres parcourus !!

Allez on oublie tout !!

A bientôt pour de nouvelles aventures !!

Catherine Wachel

✚ « **Ils résident à Paris chez le résident d'une nation étrangère »**

✚ « **Les cuisiniers excellent à faire ce mets excellent »**

✚ « **Les poissons affluent à un affluent »**

LA MANDRIONNE, 7 MAI 2017

4 heures du matin, SMS de Patrick : toujours ok ?
SMS de Catherine : ben oui !
SMS de Patrick : t'as vu, il pleut !
SMS de Catherine : ben oui !
SMS de Patrick : 5h15 chez toi ?
SMS de Catherine : ben oui !

4h15, un grand bol de céréales, une orange pressée. Je finis de préparer mon sac avec du rechange au cas où il pleuvrait !!!

Sur « la chaine météo », on peut voir des petits nuages noirs avec des petits tirets signifiant de la pluie, mais il est inscrit « pluie par intermittence » jusqu'à 12 h et des éclaircies dans l'après-midi.

Collant long, gants longs, veste chaude et imper. Eh oui nous sommes en mai !! D'un naturel optimiste, j'ai pris aussi des gants courts, un maillot manches courtes et des lunettes de soleil.

5h10, Patrick m'attend devant chez moi, on charge mon vélo et direction Mandres-les-Roses pour la Mandrionne. Un parcours de 160 kms qui va nous mener jusque dans l'Yonne.

6h, peu de monde encore sur le parking qui accueille les cyclotouristes. Le ciel est gris, le bitume mouillé mais il ne pleut plus, chouette ! Nous descendons les bicyclettes, et nous nous préparons. Il ne fait pas chaud, il faut se couvrir. Direction le gymnase pour s'inscrire. Le départ est prévu pour 6h30.



Les bulletins remplis, nous nous apprêtons à partir lorsque des gouttes viennent s'effondrer sur notre casque. Une, deux dix, une pluie fine fini par nous obliger à enfiler les impers et les couvres chaussures ; Mince j'ai laissé les miennes à la maison !!

En selle. Le fléchage du départ n'est pas très explicite et nous faisons fausse route sur quelques kilomètres. Demi-tour pour récupérer la bonne route. Cette fois, c'est sûr nous sommes sur le parcours. La pluie tombe, tombe, tombe.....

Rapidement, l'eau imbibe mes chaussettes puis mes chaussures. Les 6° du moment refroidissent les corps et surtout mes pieds qui baignent dans deux péniches qui semblent flotter sur les pédales. Je ne

sens déjà plus mes orteils et une envie irrésistible me pousse à faire demi-tour, tandis qu'un soupçon de fierté me dit de continuer. Mon acolyte, m'entraîne dans son sillage. Il est devant, il roule, je le suis sans réjouissance. Je regrette ma couette et le confort de mon lit.

7h30 à peine 20 kms de parcourus. Il faut scruter la route pour apercevoir les panneaux directionnels, à travers des lunettes dont les verres sont recouverts de buée et de gouttes. Nous sommes seuls au monde sur les chemins déserts de l'espoir !!!

Espoir de percevoir une éclaircie malgré un plafond très bas et plus que gris.

Blandy-les-Tours, 32 kms et premier ravitaillement et contrôle. Les bénévoles sur site semblent aussi frigorifiés que les cyclistes. Un coup de tampon, quelques carrés de chocolat, une madeleine et ça repart. Nous avons récupéré un autre fêlé de la petite reine. A trois le temps semble moins long et la motivation revient. Le vent nous pousse, la moyenne remonte. Plus aucune sensation du côté de mes pieds. Je ne sens plus les pédales non plus, mais pas dans le bon sens du terme !!! Impossible de faire une pause pipi, mon collant détrempé est devenu une seconde peau !! Alors je roule, je suis les deux hommes de ma petite vie d'aujourd'hui !

La pluie tombe, tombe, tombe sans intermittence. Elle tombe drue et froide.

Les Montils, 55^{ème} kilomètre, contrôle. Et choix du parcours. On peut prendre le chemin du retour ou continuer sur le 160.

Patrick m'interroge du regard, on fait quoi, il pleut !! Moi je suis pragmatique, je ne me suis pas levée à 4 heures du matin pour faire 120 kilomètres.....Alors on continue, mouillés pour mouillés, autant aller jusqu'au bout du chemin !!

Le parcours ne présente pas de difficultés majeures, beaucoup de plat jusqu'à notre incursion dans l'Yonne. Le froid, malgré tout, n'optimise pas nos efforts et les quelques belles côtes à venir favoriseront de gros « coup de pompe ». Misy-Sur-Yonne, km 80, ravitaillement plus copieux. La faim tiraille nos estomacs. Quelques sandwichs sont les bienvenus. On mange debout, abrité par un petit chapiteau blanc. Patrick s'essaie à un petit essorage de gants, je prends quelques photos, on papote un peu et on récupère nos machines infernales. Nous sommes dans le sens du retour, le vent aussi ! Les jambes sont fatiguées et les muscles tétanisés par le froid. Après 120 kms, la pluie a cessé.

Maintenant nous luttons contre un souffle invisible mais vigoureux. Kilomètres après kilomètres, coup de barre après coup de pompes, nous finissons enfin notre périple. Nous retrouvons Mandres-les-Roses presque secs et je peux constater que mes orteils ne sont pas tombés !

Fatigués mais heureux, finalement, d'avoir pu rouler, nous dévorons, au sec, confortablement assis sur une chaise, le seul repas chaud de cette journée, un hot dog. Pas très équilibré pour un sportif mais tellement bon. 164

kms parcourus à 24,7 de moyenne. 250 cyclistes ont participé à cette randonnée sur les quatre parcours proposés dont quatre membres du club de l'ACBE (Patrick et Catherine pour le 160. Alain et Michel pour le 80). Les vélos, méconnaissables, sont astiqués avant de rejoindre le coffre de la voiture, le chauffage est enclenché et nous repartons vers notre couette tant désirée !!

A bientôt pour de nouvelles aventures.



Catherine Wachel

