

LE PLATEAU



Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est
Le Perreux sur Marne

(Fondée en 1947)

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



EDITO

Chères amies et chers amis,

Ce printemps, vous avez collectionné coupes et trophées, montrant ainsi nos couleurs sur les rallyes du Val de Marne, bravo à toutes et à tous.

Vous avez participé aux Boucles de l'Est, aux journées ACBE, à Liège-Bastogne- Liège ...

Cerise sur le gâteau, la flèche Vélocio que nous avons pu suivre pratiquement en direct grâce à la TEAM GIRL, première participation féminine du club, 407km parcourus en 24h00, un grand bravo les filles (et aux deux autres équipes) !

Cet été, les vacances ! Certains acébéistes seront en Aveyron ou à Cognac pour la semaine fédérale ou sur les rallyes du Val de Marne, vous n'aurez que l'embarras du choix !

Mot du Président : Cela fait 5 ans que je suis **président de l'ACBE**, et comme Michel et mes prédécesseurs j'ai mis beaucoup d'énergie pour entretenir les valeurs et traditions de notre club.

Je souhaite aujourd'hui passer la main, et je pense que pour le club il est nécessaire de renouveler ses dirigeants.

A ce jour, la liste des candidats à la présidence est ouverte...

Nous parlerons de tout cela lors de nos prochaines réunions du club.

Amicalement.

Jean-Pierre MAKOWSKI

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 !



DIMANCHE 3 JUIN

N°107D

Sortie amicale. Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Montjay-la-Tour, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Ivorny, Monthyon, Barcy, Varredes, Congis, Lizy-sur-Ourcq, Trocy-en-Multien, **Etrépilly**, Marcilly, Saint-Soupplets, Montgé-en-Goële, Juilly, Nantouillet, Messy, Claye-Souilly, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (107 km, dénivelé 707m)
<http://www.openrunner.com/index.php?id=2261122>

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



94. 18^{ème} RANDONNEES THIAISIENNES. 111 rue du Pavé de Grignon, 94 Thiais de 7h30 à 9h00. 55 ou 100KM.

74 – LA TIME MEGEVE MONT BLANC. Cyclo sportive, 74120 Megève pour 85, 114 ou 144 km
www.csportsmegeve.com

VENDREDI 8 JUIN

Réunion Club ouverte à tous.

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

SAMEDI 9 JUIN au DIMANCHE 10 JUIN

94. AUDAX CLUB SAINT MAURIEN. Centre Hippique Les Bagaudes, 1 route des Bruyères 94 Marolles en Brie, de 7h à 7h30. 100KM à allure Audax.

91. BRM 600KM LONGJUMEAU. Stade Langrenay 91 Longjumeau. Départ de 4H00 à 5H00.

95. BRM 400KM MOURS. Maison des associations 95 Mours. Départ de 17H00 à 18H00.

78. LA MONTICYCLO. Gymnase Pierre de Coubertin 78 Montigny. De 6H30 à 8H30. 150 ou 200KM.

DIMANCHE 10 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)
<http://www.openrunner.com/index.php?id=2259726>

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

DU SAMEDI 9 JUIN AU SAMEDI 16 JUIN

94. SEJOUR EN AVEYRON ORGANISE PAR L'ACBE. Contact :
 Alain AUBERGER.



DU VENDREDI 15 JUIN au DIMANCHE 17 JUIN

75. DECOUVERTE DE BERLIN. Dans le cadre de l'EUROP'N, découverte de BERLIN par des circuits entre 20 et 50KM par jour avec guide. Contact : Alain CHALLANT (06 33 71 28 74)

SAMEDI 16 JUIN

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

DU SAMEDI 16 JUIN AU DIMANCHE 17 JUIN

91. BRM 600KM CERGY. Place de Verdun 95 CERGY. Départ de 6H00 à 7H00.

DIMANCHE 17 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)

<http://www.openrunner.com/index.php?id=2418835>

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

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



94 – LES GRANDS 8 DE SUCY. Parc des Sports Rue du Tilleul 94 Sucy en Brie. Départs de 7h30 à 9h00 pour 30, 50, 80 ou 120 km

SAMEDI 23 JUIN

94. 35^{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 24 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) <http://www.openrunner.com/index.php?id=4938816>

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

DIMANCHE 1 JUILLET

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) <http://www.openrunner.com/index.php?id=6499739>

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



77 – RANDONNEE 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.



DU MERCREDI 4 JUILLET AU SAMEDI 7 JUILLET

91. BRM 1 000KM LONGJUMEAU. Stade Langrenay 91 Longjumeau. Départ de 7H00 à 8H00.

SAMEDI 7 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 8 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) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2654309>

SAMEDI 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, Varreddes, **Trilport**, Brinches, Villemareuil, Vaucourtois, Coulommes, Quincy-Voisins, Condé-Sainte-Libiaire, Montry, Esbly, Lesches, Jablines, Annet, Montjay-la-Tour, Villevaudé, Vaires, Chelles, Le Perreux. (102 km, dénivelé 624m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2258825>



DIMANCHE 15 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)
<http://www.openrunner.com/index.php?id=2654633>

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

DIMANCHE 22 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**, Coulommes, Quincy-Voisins, Condé-sainte-Libiaire, Montry, Magny-le-Hongre, Bailly-Romainvilliers, Serris, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (102km, dénivelé 509m). <http://www.openrunner.com/index.php?id=2259565>

DIMANCHE 29 JUILLET

N°110A

Sortie amicale. Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Vaires, La Pomponnette, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Nantouillet, Jully, Montgé-en-Goële, Saint-Souplets, Fortry, Douy-la-Ramée, Rééz-Fossé-Martin, Nogeon, **Acy-en-Multien**, Vincy-Manœuvre, Etrépilly, Barcy, Monthyon, Iverny, Villeroy, Charny, Fresnes, Annet, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (110 km, dénivelé 820m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2420239>

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



AOUT 2017

DU DIMANCHE 5 AOUT AU DIMANCHE 12 AOUT

21 – LA SEMAINE FEDERALE A EPINAL (88)



DIMANCHE 5 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) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2259589>

DIMANCHE 12 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, Crèvecoeur, 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) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2259749>

MERCREDI 15 AOUT

N°104A

Sortie amicale. Départ 7H30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, Villeneuve-le-Comte, Neufmoutiers, Beaumarchais, Les Chapelles-Bourbon, La Houssaye, Crèvecoeur, Marles-en-Brie (par le Clos-Touret), **Fontenay-Trésigny**, Dir. Chaumes 2ème droite, Château-du-Viviers, Châtres, Villé, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (102 km, dénivelé 306 m)

<http://www.openrunner.com/index.php?id=2259726>

Boucle facultative : Château-du-Viviers, Ecoubluy, Forest, Ozouer-le-Voulgis, Courquetaine, Villepatour, Villé (112km)

DIMANCHE 19 AOUT

N°112A

Sortie amicale. Départ à 7H30

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

DIMANCHE 26 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, Chappelles-Bourbon, Villé, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (107km, dénivelé 577m)

<http://www.openrunner.com/index.php?id=2418535>

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

SEPTEMBRE 2017

DIMANCHE 2 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) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2418879>

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.rsc.org/>

VENDREDI 7 SEPTEMBRE

Réunion Club ouverte à tous.

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

SAMEDI 8 SEPTEMBRE

CARREFOUR DES ASSOCIATIONS. Venez nombreux animer notre stand le samedi Après-Midi !

80 – LA RONDE PICARDE. Cyclosportive, contrôle-départ à partir de 7h, boulevard Vauban, 80100 Abbeville, pour 128 ou 180 km, <http://www.sportcommunication.com>

DIMANCHE 9 SEPTEMBRE

N°107C

Sortie amicale. Départ 8h00

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Monthérand, Guérard, Gévray, 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) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2418574>



94. RALLYE DES ORCHIDEES. Stade Marcel Laveau 94 Boissy Saint Léger de 7h00 à 10h30, 40, 60, 90 ou 110km.

94. COURSE DE LA RENTREE 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 !

DU SAMEDI 15 SEPTEMBRE AU LUNDI 24 SEPTEMBRE



TOUR DE CORSE organisé par l'ACBE avec Corsica Cycling (12 Participants)

DIMANCHE 16 SEPTEMBRE

N°104F

Sortie amicale. Départ à 8H00.

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Charny, Villeroy, Mémorial Charles Peguy, Chauconin-Neufmoutiers, Penchard, Chambry, Varredes, Trilport, Brinches, Villemareuil, Vaucourtois, Coulommes, Quincy-Voisins, Condé-Sainte-Libiaire, Montry, Esbly, Lesches, Jablines, Annet, Montjay-la-Tour, Villevaudé, Chelles, Le Perreux, (env.100 km, dénivelé 906m)

<http://www.openrunner.com/index.php?id=2258825>

SAMEDI 22 SEPTEMBRE



92 – SCEAU-GRESSEY-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 23 SEPTEMBRE

N°103B

Sortie amicale. Départ 8H00

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers, Dainville, Villiers-sur-Morin, Crécy-la-Chapelle, Serbonne, Tigeaux, Monthérand, Guérard, Gévray, Courtry, Lumigny, Marles-en-Brie, Les Chapelles-Bourbon, **Tournan**, Gretz-Armainvilliers, Ozoir-la-Ferrière, Roissy-en-Brie, Emerainville, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux. (102 km, dénivelé 432 m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2259613>

Boucle facultative : Courtry, Hautefeuille, Les Pâtis, Les Bordes, Obélisque, Touquin, Lumigny (115 km)

SAMEDI 29 SEPTEMBRE

95– RONDE DES CHATEAUX. Salle des Fêtes de Frépillon 95 Frépillon. Départs de 6h00 à 8h00, pour 200 km <http://www.csfrepillon.fr/>

DIMANCHE 30 SEPTEMBRE

N°100A

Sortie amicale. Départ 8H00

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, L'Ermitage, Coutevroult, Saint-Germain-sur-Morin, Couilly-Pont-aux-Dames, Quincy-Voisins, Coulommes, Sancy-les-Meaux, Maisoncelles, D21 à gauche après le château d'eau, Roise, Montaudier-le-Haut, Mongrolle, **Crécy-la-Chapelle**, Serbonne, Tigeaux, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (99 km, dénivelé 504m)

<http://www.openrunner.com/index.php?id=2258797>

Boucle facultative : Tigeaux, Monthérand, Guérard, Gévray, Courtry, Dammartin-sur-Tigeaux, Tigeaux (114 km)



94 – A TRAVERS L'ILE DE FRANCE. Gymnase Nelson Paillou 94 Créteil, de 7h00 à 9h00 pour 50, 70 et 100 km. <http://www.ctvsceaux.fr> (engagement payé par le club)



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 ouvertes 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 8 juin : réunion Club

Vendredi 7 Septembre : réunion Club

Samedi 8 Septembre : carrefour des Associations

Dimanche 9 septembre : Course de la rentrée

SORTIES AMICALES

Date	Heure du départ	N° du parcours	Référence Openrunner
Dimanche 3 juin	7h30	107D	2261122
Dimanche 10 juin	7h30	104A	2259726
Dimanche 17 juin	7h30	108A	2418835
Dimanche 24 juin	7h30	111B	4938816
Dimanche 1 ^{er} juillet	7h30	106B	2261098
Dimanche 8 juillet	7h30	113A	2654309
Samedi 14 juillet	7h30	104F	2258825
Dimanche 15 juillet	7h30	115A	2654633
Dimanche 22 juillet	7h30	102A	2259565
Dimanche 29 juillet	7h30	110A	2420239
Dimanche 5 août	7h30	103A	2259589
Dimanche 12 août	7h30	105A	2259749
Mercredi 15 août	7h30	104A	2259726
Dimanche 19 août	7h30	112A	2420790
Dimanche 26 août	7h30	107B	2418535
Dimanche 2 septembre	8h00	108B	2418879
Dimanche 9 septembre	8h00	107C	2418574
Dimanche 16 Septembre	8h00	104F	2258825
Dimanche 23 Septembre	8h00	103B	2259613
Dimanche 30 Septembre	8h00	100A	2258797



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 :

[94. 18^èME RANDONNEES THIAISIENNES LE 3 JUIN](#)

[94. LES GRANDS 8 DE SUCY LE 17 JUIN](#)

[77 – RANDONNEES DES VACANCES CHAMPS LE 1^{er} JUILLET](#)

[94. LA BALLADE DES CYCLOS CAMPINOIS LE 2 SEPTEMBRE](#)

[94. RALLYE DES ORCHIDEES LE 9 SEPTEMBRE](#)

[92 – SCEAU-GRESSY-SCEAU LE 22 SEPTEMBRE](#)

[94. A TRAVERS L'île de France Créteil LE 30 SEPTEMBRE](#)

[59. MONTS ET MOULINS LE 30 SEPTEMBRE](#)

VELOCIO 2018

BRM200 Noisiel 2018 – 17 mars (Equipe ACBEix)

Bien nous a pris de choisir ce BRM 200 de Noisiel, le 17 mars, plutôt que celui de Longjumeau, le lendemain, finalement annulé pour cause de neige ! Ca n'a pourtant pas été de tout repos.

Notre équipe Vélocio s'était donné rendez-vous là, pour une étape importante de notre montée en kilométrage, en préparation de la Flèche Vélocio du 30 mars. On roulait d'ailleurs ensemble pour la première fois et on faisait connaissance avec Olivier, collègue de travail de Pascal Vernet. Les 3 autres équipiers seront Philippe Marache, Jean-Paul Egret et moi-même.

Départ raisonnable pour 50 km au sec, avec une température d'environ 7°C, un peu moins basse qu'on n'aurait pu le craindre. Puis il se mettra à pleuvoir jusqu'au contrôle de Brasles où on profite de l'abri du café pour manger un sandwich au chaud. On redémarre sous la pluie qui se transformera ensuite en un crachin quasi continu.

Mais cette année, le vent est favorable au retour ! Pour l'habitué du parcours que je suis, ce sont des sensations inhabituelles tant à l'aller qu'au retour : Des parties souvent faciles le sont moins, et vice versa. Pourvu que le vent ne nous joue pas le même tour dans la vallée du Rhône dans 2 semaines ... Après 16h, le vent du Nord-Est fait chuter nettement la température (3°C) et on ne regrette pas nos habits chauds !

Tout au long du parcours, la quantité d'eau est impressionnante dans les cours d'eau tumultueux, les fossés, les champs, ...

Bilan : Bonne humeur, premier 200 km de Pascal, pas de crevaison malgré le temps, Brevet réussi avec sérénité à défaut de vélocité. Et encore et toujours une mention spéciale pour les organisateurs de l'ACP qui nous ont très bien accueillis.

Michel GROUSSET – Equipe Vélocio « ACBEix au Pont du Gard »



Flèche Vélocio 30 mars 2018 (Equipe ACBEix)

Parmi les organisations cyclo, le principe de cette épreuve de régularité et d'endurance en équipe est unique. Mais s'il se renouvelle à l'identique chaque année, aucune Flèche Vélocio n'est pourtant identique à une autre. Ça en fait tout le charme.



Cette année, notre équipe comportait 3 néophytes sur cette épreuve (Philippe Marache, Pascal Vernet et son pote et collègue de travail Olivier) dont c'était d'ailleurs le premier 400 km, et 2 cyclos d'expérience (Jean-Paul Egret et moi).

Départ de Chalon-sur-Saône le vendredi à 14h pour arrivée 24h plus tard à Barbentane (tout près d'Avignon).



La nuit a été difficile pour moi. Jamais je n'avais dû lutter autant contre le sommeil sur une épreuve avec une seule nuit. Va savoir pourquoi ... Le jour naissant m'a remis un peu la tête à l'endroit, mais il restait les traces d'une nuit pénible, mal alimenté. Et la fatigue, parfois nauséuse, m'a poursuivi jusqu'à l'arrivée.

Mais malgré ça, nous avons bien roulé, toujours en avance sur le plan de route envisagé. Chapeau à nos débutants Vélocio qui ont parfaitement maîtrisé leur sujet, avec endurance, patience et sérénité. C'est un peu moins vendeur que la devise « Force et Courage » de l'équipe du record 2017, mais on est très fier aussi.



Nous avons eu finalement une météo moins mauvaise qu'elle n'était annoncée quelques jours avant. On a démarré de Chalon 1 heure après l'équipe des femmes : la pluie avait cessé ! On a vu d'énormes nuages noirs avant Neuville-sur-Saône, mais on n'a pas eu l'orage. On a été toutefois bien rincé, la nuit vers Lyon, mais ça a duré moins de 2 heures. La fin de la nuit a été bien froide, mais le soleil nous a réconfortés dès le matin !

Clin d'œil à Jean-Louis Bruneau, en vacances vélo dans le coin : Il s'était levé très, très tôt pour se poster sur le parcours et nous encourager. Merci pour ton soutien.

J'ai beaucoup apprécié de passer dans un aussi beau site que le Pont du Gard, et de prendre un peu de temps pour l'admirer sous le soleil. Vive le cyclotourisme Vélocio.



Et puis Pascal était le régional de l'épreuve : ses parents habitent à Barbentane. Il est à l'ACBE depuis peu et n'avait pas d'expérience de grandes distances. Mais c'était un signe et il a osé tenter l'aventure de cette Vélocio. Du coup, je me suis senti accueilli dans ce coin inconnu de moi : vraiment sympa.



Et merci pour les « tirettes », la spécialité boulangère locale !

La remise des cartes de route, le dimanche matin, était sympathique comme à l'habitude. Et notre équipe féminine a assuré l'animation en chantant pour célébrer leur réussite. Clin d'œil amical à Joël Pigéard qu'on a retrouvé là.

Et un grand merci aux chauffeurs-accompagnateurs-supporter-transporteurs, Pascal et Lionel !



Michel GROUSSET – Equipe Vélocio « ACBEix au Pont du Gard »

PREPARATION VELOCIO 2018 (Team Girls) (Carole Bendavid)

Première étape : destination Provins

En route vers Barbentane, ça y est, les choses sérieuses commencent ! Parce qu'il fallait bien un bel objectif, une Géniale GO Organisatrice en la personne de Marie-Paule, et une super belle équipe de copines pour se motiver à faire sonner le réveil en ce dimanche matin hivernal, aux prévisions météo plus que pessimistes !!!

Alors, voilà, 8h15, nous nous retrouvons, toutes les 5 (Marie-Paule et ses 4 poussins, voir les photos précédentes !!!), sur le parking du CBDM. Pourquoi 8h15 alors que tous les autres ACBEistes ont rendez-vous à 8h30 ? Et bien, simplement parce qu'on voulait tester « à 5 » ! On voulait être sûr qu'il n'y aurait pas de « gentlemen accompagnateurs » pour venir avec nous. Messieurs, on vous adore ❤️ pour toutes les fois où vous êtes à nos côtés, et pour toutes les fois où vous y serez encore ❤️, mais

aujourd'hui, c'était prévu sans vous ! On espère que vous ne vous en voulez pas trop !! Et puis, on a quand même croisé quelques schtroumpfs tombés du lit qui sont arrivés bien en avance au RDV, et ça nous a permis de faire une belle photo de départ, merci au photographe, il se reconnaîtra 😊. On a sûrement aussi dû faire peur à quelques autres qui ont pensé qu'ils étaient très en retard quand on les a croisés lors de notre départ ! Désolé les gars !

Donc, nous voilà parties en direction du Château de Blandy-les-Tours et alentours (en évitant de nous arrêter au café de ma copine préférée, trop désagréable). Cette journée a été bien remplie avec :

- de la pluie (bien sur!)
- du froid (évidemment)
- du vent (normal ...)
- du brouillard ... (à non, pas de brouillard en fait, juste de la buée sur les lunettes ... A cause de ça, on a même réussi à se tromper de route dans Tournan, faut quand même le faire ... Lol 🤪)

Et pour se motiver par ces conditions, toutes les astuces sont bonnes :

- se remémorer un fameux week-end ACBE terminé sous des trombes d'eau ou encore, le dernier jour de l'Ardéchoise de l'année dernière, tout aussi pluvieux (bon, ben en fait, l'eau, on connaît, même pas peur ...)
- penser à la prochaine pause casse-croute 🤪 Spéciale dédicace pour Christelle 🤪
- chanter (si si, mais promis, la pluie du jour n'est pas de notre faute, il pleuvait déjà avant qu'on ne commence à chanter ...). au programme de notre tour de chant :
- « Résiste » (hommage à France Gall), c'était de circonstance !
- ou alors (allez, je vous laisse fredonner!!) « le dimanche au soleil, c'est une chose qu'on n'aura jamais, chaque fois c'est pareil, c'est quand on est sur notre vélo, quand on pédale qu'il n'est pas beau, qu'il devrait faire beau sur les routes, le dimanche au soleil ... », en plein dans le mille aussi !
- ou encore « Dans de ventre du bus 96 » et « ces cyclistes qui grillent les feux rouges » (promis, on a fait attention) !!
- s'entraîner à prendre des relais et à faire des éventails dans le vent (bon, on n'est pas encore pros, mais ça suffira bien !!) De toute façon, Marie-Paule a commandé le vent dans le dos pour le jour J, donc, on n'en n'aura pas besoin !!! Je ne sais pas si on pourra lui faire confiance jusqu'au bout, elle a bien oublié de commander le soleil pour aujourd'hui ... ben oui, charrier les copines, ça passe aussi le temps, bisous Marie-Paule !!! tu as été parfaite dans cette préparation, même sans le soleil. Car quand Marie-Paule nous concocte un parcours de 150km, c'est 150 km ... pétantes (voir photo, promis, pas de trucage, photo prise à l'arrivée, dans mon garage) !!

Bref, avec tout cas, nous voilà de retour au Perreux, petite pause photo retour, avec toujours le même sourire !

Et pour des nouvelles plus personnelles, sachez que Carole M. a trouvé que la pluie d'aujourd'hui n'était « que du pipi de chat », elle a donc conservé son K-Way au chaud dans sa poche (Pfff ... pas besoin), Corinne a été élue meilleure préparatrice de salade de pâtes de l'équipe, Christelle, sûrement la plus jeune de l'équipe, nous a fait une petite poussée dentaire mais sans gravité (enfin, j'espère), Marie-Paule a probablement le cuir de l'endroit stratégique du cycliste le plus épais de l'équipe car la sensation de « fesses mouillées » n'est arrivée que vers 120km ..., et que pour ma part, après avoir remis une vieille selle en usage, je n'ai plus mal aux fesses ... Lol.



Bisous les filles, je continue à charrier, sinon, c'est pas drôle 🤪🤪🤪🤪 un gros bisous pour chacune de vous !

Un super grand merci aux 4 supers-girls de l'équipe qui m'ont accompagnée.

En route vers Barbentane, c'est bien parti !!! 🤪🤪🤪🤪

Carole Bendavid

Deuxième étape : Les Boucles de l'Est

En route vers Barbentane, ça continue, 2ème épisode de préparation ... On ne change pas une équipe qui gagne, alors on prend les mêmes et on recommence !

Alors, voilà, 8h15 toujours, nous nous retrouvons, toutes les 6 (ben oui, la pluie s'est encore une fois invitée dans notre équipe de filles Grrr), direction le parcours du 120 prévu demain pour le rallye du club. Le fléchage est bon, on avance, on avance ... Au bout d'une heure ... 20 km/h de moyenne, Marie-Paule s'inquiète ... Aïe, on n'a pas les 23 km/h réglementaires prévus par notre coache préférée ! Les filles, OK, la pluie est là, le vent est là aussi, mais il va falloir accélérer la cadence 😊, sinon, Marie-Paule, elle va pas être contente 😞.

Alors on roule, on roule, on roule ... jusqu'à la gare de Gretz-Armainvilliers, où nous attend ... un barrage. Travaux en cours, impossible de traverser le passage à niveau. Le problème, c'est qu'hier, ça passait encore, mais demain, ça ne passera pas pour le rallye ... "Allô, cher président ... Blablabla", Marie-Paule explique le problème, "Débrouillez-vous pour re-flécher les gars, nous, on roule et on a froid !" Aura légendaire de Marie-Paule 😂😂😂.

Demi tour donc, mais pas de déviation en place ... Heu, on part par où ? Le sens de l'orientation bien connu des femmes (et surtout de Carole M.) va nous emmener les doigts dans le nez à bon port de l'autre côté des rails ! Et nous revoilà parties pour augmenter notre moyenne !

Et pour se motiver par ces conditions, toujours les mêmes astuces 😊, et comme il pleut déjà, on peut chanter à tue-tête, pas de risque d'aggraver le ciel ... Au programme de notre tour de chant du jour :
- "le samedi au soleil, c'est une chose qu'on n'aura jamais, ... " (ceux qui ont suivi la semaine dernière comprendront 😊)
- "Y a des trous, des p'tit trous, encore des p'tits trous ... Des p'tis trous, des grands trous, encore des grands trous ... " (foutu hiver qui a défoncé nos belles routes de France ...)
- ou encore (mais alors, vraiment sur la toute fin, quand le soleil a enfin daigné montrer le bout de son nez ...) "Y'a du soleil et des nanas, darladirladada ..."

On passe une 1ère fois par Soignolles à l'aller. Avec ce détour pour travaux, on décide de partir finalement sur le parcours du 110, car on a déjà quelques kilomètres de plus que prévu, et on revient à Soignolles sur le chemin du retour. Christelle a faim, faim, faim ... On s'arrête dans un café, le même que celui de dimanche dernier 😊. Notre hôtesse nous reconnaît, et nous accueille comme il se doit. Cocktail de choc (café / coca) pour certaines, chocolat chaud pour d'autres, et photo sponsor (ben oui, après "Nicolas" la semaine dernière, "Heineken" cette semaine, on ne pouvait pas passer à côté 😊), et nous voilà sur le chemin du retour, avec un vent enfin dans le bon sens ... Chouette, la moyenne remonte enfin, le cap des 23 est passé, Marie-Paule est dans une forme olympique, elle nous fait toutes les pancartes de villages, et même la côte de Guermentes ... Marie-Paule en grimpeuse, il ne manquait plus que ça pour augmenter encore notre bonne humeur du jour ! Et on a même Corinne qui s'y est mise dans Guermentes ... mais il y avait quoi dans la quiche de Marie-Paule ce midi ?? Quiche partagée avec Corinne bien sûr 😊. Bon, on attend la recette avec impatience, car la semaine, les côtes, on va en manger 😊.

Bref, avec tout ça, nous voilà de retour au Perreux, et avec le soleil en plus ! Les paris sont pris pour la semaine prochaine côté prévisions météo : "jamais 2 sans 3", ou "transition entamée vers le beau temps". Moi, je dis, peu importe, après ça, la flèche aura lieu sous le soleil, ça ne fait aucun doute (quoi qu'il en soit, vu comment on se marre, il sera au moins dans nos têtes et nos cœurs, c'est le principal non ? 😊)

Alors, encore un super grand merci aux 4 supers-girls de l'équipe qui m'ont accompagnée.

En route vers Barbentane, c'est toujours bien parti !!! 🍌🍌🍌🍌🍌

Carole Bendavid

Troisième étape : 200KM de Mours

En route vers Barbentane, J-6 (et oui, ça passe vite !), 3ème (et dernier) épisode. Enfin, il a pu avoir lieu, 👍👍👍.

Pour ceux qui ont suivi les 2 épisodes précédents, les chansons sont à notre programme, il faut bien s'occuper quand on passe 10h sur le vélo 😊. Alors, aujourd'hui, "c'est là Mours , c'est là Mours Mours Mours", ben oui, on a fait le 200 km de Mours 🤪 (heu non, 203 en fait!).

Sinon, on avait aussi en stock "le samedi au soleil, c'est une chose qu'on n'aura jamais ..." Alors, même si la pluie nous a accompagnés pendant la première heure et demie, même si cette journée a tenté de nous déstabiliser (une Carole M. malade 🤒 et donc absente, une crevaison sous la pluie, qui plus est, réticente à la réparation, un parcours qui nous envoie dans la vallée de la Noye, puis à "crève-cœur le petit"... ce n'est pas encore suffisant, direction "crève-cœur le grand" ...), il nous en faut plus pour nous démoraliser, surtout quand le soleil fait enfin son apparition, yeah 👍. Alors, point n'en faut d'autres chansons, Alain avait peur qu'on fasse revenir la pluie. Alors, chant des oiseaux au programme du reste de la journée !

Dans ces conditions, moral boosté à fond, on a pédalé, pédalé, pédalé ... monté, descendu, monté, descendu, monté, descendu (un peu trop au goût de Christelle !) mais on l'a fait.



A force de pédaler, on a vu du pays :

- Breteuil, mais pas celui du château en vallée de Chevreuse
- Marseille, mais pas celui des Bouches-du-Rhône
- Armentières, mais pas celui du Nord (... Pardon, des Hauts-de-France comme il faut dire maintenant)
- Gournay, mais pas celui "sur Marne" qui nous voit passer tous les dimanches, mais celui "en Bray"
- Chaumont, mais point de château ni de Loire, mais dans le Vexin (ha, ben les côtes, c'est à cause de

ça ... Le Vexin, c'est vallonné, notre G.O. de l'équipe Marie-Paule s'était bien gardée de nous le dire 😄😄).

Bref, des nouvelles routes et paysages, ça change, surtout quand le ciel est (presque) bleu ! Et puis, pour agrémenter cette belle journée, Pascal a fait plein de photos (celles jointes à ce message, merci), et a décidé de nous faire « faux-bond » quelques minutes ... mais pour revenir avec une petite surprise : un bon gros paquet de croissants pour toute l'équipe : trop bon ce ravito improvisé 😄 Mercciii Pascal, trop trop trop bien 😄😄😄.

Merci aussi à Alain qui a fait yoyo pour nous ramener dans les roues et a passé pas mal de temps devant en alternance avec Pascal, merci aussi à Sylla pour le serre-file habituel qu'il sait si bien faire, et ses coups d'accélération dans les montées, qui nous font toujours bien rire 😄.

Et surtout, merci à la formidable team girl, Marie-Paule et ses éternelles percées vocales, Christelle qui a aujourd'hui remporté le grand prix de la râleuse professionnelle dans les côtes (mais elle assume ce statut et ça nous fait marrer aussi 😄), et Corinne, toujours aussi régulière, même dans les descentes (à peine plus vite que sur le plat 😄😄).

Bref, la bonne humeur est au RDV, encore une belle journée et des souvenirs plein la tête (et une bonne nuit de récup en perspective 😄).

Rdv dans 6 jours pour le grand départ à Chalon-sur-Saône, puis 24h et 400 km (heu non, 407 !) plus tard à Barbentane (banlieue sud d'Avignon) pour la photo d'arrivée 🍀🍀🍀

Carole Bendavid



Je ne voulais pas Noisiel, je voulais Longjumeau, j'ai eu Mours.

Participer à la Vélocio 2018 demande de l'entraînement surtout lorsque l'on a que 2 ans de vélo à son actif et que l'on ne sort pas tous les dimanches (le repas entre pote du samedi soir, faut l'assumer) et jamais en semaine (il faut bien bosser pour payer les impôts et les retraites).

Donc préparer la Vélocio comme dit Carole Bendavid il faut « travailler son fond » et « rouler, rouler, rouler en augmentant les distances » comme le préconise Marie-Paule.

C'est plus simple à faire lorsque l'on arrive au printemps mais lorsque l'on est en plein hiver, c'est une autre histoire. Surtout quand l'hiver 2017/2018 se prolonge.

Ainsi la Team féminine décide de manger des kilomètres sur 1 mois (120, 150 puis le traditionnel 200). Oui mais, moi, le 200 ce n'est pas un bon souvenir.

Pourquoi plus jamais Noisiel

L'année dernière sur un coup de folie et parce que j'avais apprécié « Levallois Cabourg 2016 » j'ai voulu faire un 200km en compagnie de quelques joyeux schtroumpfs. Plutôt que de choisir Longjumeau, allez savoir pourquoi j'ai pris Noisiel et je l'ai regretté.

Ca montait toujours avec du vent et aucune forêt, j'en avais marre mais j'en avais marre. De plus je venais de changer mes cales et j'avais du mal à décaler. La totale.

On me disait « mais non Christelle c'est un faux plat montant ». Vous parlez du « faux plat montant », vu de mon guidon (j'ose dire guidon) c'était une bosse, point barre. Et Marie Paule qui me disait « viens t'abriter derrière Philippe Sauvage il est grand, il va te protéger du vent ». Faut-il pour se protéger arriver jusqu'au rempart, oui mais voilà le rempart Philippe j'avais toujours du mal à l'atteindre ?

Bref 200 km plus loin j'arrive à destination grâce à mes schtroumpfs et schtroumpfettes préféré(e)s qui sans se plaindre m'ont attendu, offert à manger et m'ont accompagné dans mon épuisement. Merci à mon schtroumpf métronome alias Michel Grousset qui a été mon compagnon de grande proximité durant les 60 derniers kilomètres.

Arrivée à Noisiel je me suis dit « Basta » je ne ferai plus ce 200. D'ailleurs j'achète la médaille car je ne reviendrai plus.

Longjumeau ne veut pas de nous

Une année passe et la préparation de la Vélocio 2018 arrive à grand pas. Les filles composant la Team propose un BRM 200. Je dis oui MAIS pas Noisiel donc on part sur Longjumeau. A priori il est plus simple donc ça me va. Mais c'était sans compter sur la neige car le 200 de Longjumeau est annulé.

Marie Paule ne manquant jamais de rebond dans ces cas-là, nous propose le BRM 200 de Mours, une semaine avant notre Vélocio. Nous sommes toutes partantes à partir du moment que l'on aura le temps de récupérer avant notre périple des 24 heures. Et puis on a l'esprit d'équipe ou on ne l'a pas et surtout à s'embarquer dans une Vélocio (407km) c'est pour atteindre la ligne d'arrivée. Sinon aucun intérêt.

Voyant que Carole Bendavid et Alain Auberger ont un doute sur le temps de récupération mais qu'en parallèle Marie- Paule tient à programmer le 200 de Mours, je me dis que ce doit être faisable car il ne doit pas être trop difficile.

Mours, ce n'est pas le plat pays mais...

Les montagnes russes du type « toboggan meudonnais » sans les huitres. Les 120 premiers km ce ne sont que des bosses ou faux plats montants (la bonne blague) avec du vent et de la pluie. J'exagère un peu mais j'avais l'impression de faire Noisiel en pire. Le schtroumpf grimpeur « Sylla » a adoré, le schtroumpf bienveillant « Pascal » s'est baladé, le schtroumpf protecteur « Alain » m'a protégé du vent et les schtroumpfettes m'ont entendu râler sans rien dire tout en m'attendant en haut des bosses. Elles sont cool.

Je râle car je ne m'étais pas préparée à faire de la grimpe (la prochaine fois je me renseignerai, tant pis pour moi) et en plus ça me détend (de râler pas de grimper).

Au final j'ai mieux fini le 200 de Mours que celui de Noisiel et je l'ai mieux apprécié. Il faut dire qu'avant avec la Team nous avons chevauché nos vélos pour faire un 120 et un 150Km sous des pluies diluviennes donc certainement mieux préparée.

Entre nous, Mours c'est bien à partir du km 130 car il y a beaucoup de descentes et une ou deux bosses mais beaucoup plus de descentes tout de même, et ça j'ai aimé. Résultat j'avais la pêche.

A l'heure où j'écris, je suis prête pour la Vélocio et j'espère que la team menée par sa capitaine de route Marie Paule et composée de Coco, des deux Carole et moi nous obtiendrons le challenge féminin pour le ramener au Club.

Vive le vélo, Vive l'ACBE et vive Nous.

Christelle Parisot-Semelin

Nota Béné : Je m'aperçois qu'à chaque plan galère j'ai Marie-Paule qui est toujours dans les parages (Noisiel, Mours) car Levallois Cabourg elle n'était pas là.

A votre avis, je dois m'inquiéter ou pas pour la Vélocio ??

Bien sûr que non, elle est pleine de bonnes intentions et elle est une vraie mère poule.

Vélocio Team Girls : Carole B.

En route vers Barbentane, le dénouement final (d'une aventure humaine et sportive extraordinaire) !

Jeudi soir, c'est le défilé devant chez Corinne ... et le camion se remplit, se remplit, se remplit, et la pression commence à monter doucement. Il ne reste plus qu'à bien dormir, et c'est parti !

Bien dormir, un bien grand mot ... Évidemment, c'est cette nuit-là que mon fils décide de se lever pour aller boire, et faire tomber je ne sais quoi ... ca me réveille (mais est-ce que je dormais vraiment???), il est 2h36 du matin ... et je ne ferai que somnoler jusqu'à la sonnerie du réveil, 3 heures plus tard ! Au moins, je ne serai pas en retard pour prendre le train, direction la gare de Bercy où on se retrouve tous ! La bonne ambiance est au rendez-vous, papotages, chant, repos, grignotage (merci Marianne pour le cake!!!), et voilà que la 1ère équipe quitte le train pour débiter son périple, il pleut dehors, aïe aïe aïe...



On a à peine le temps d'avaler notre pique-nique que ça y est, Chalon-sur-Saône est déjà là ! Et il pleut toujours. Les 2 équipes restantes squattent un bout de trottoir à l'abri de la pluie, on vide (ou presque) le camion, on se change et nous voilà prêtes à en découdre. L'autre équipe part prendre des forces au restaurant, ils partiront une heure après nous, règlement oblige !

13H, une petite empoignade d'encouragement avec 2 nos accompagnateurs de luxe que sont Pascal et Lionel, et nous voilà parties, les 5 schtroumpfettes de l'ACBE (plus jaunes que bleues par ce temps humide!). Il pleut, mais il ne fait pas froid, c'est déjà ça ... un temps d'automne quoi.

« Le vendredi au soleil, c'est une chose qu'on n'aura jamais ... chaque fois c'est pareil, c'est quand on est sur notre vélo, quand on pédale qu'le ciel n'est pas beau ... » (clin d'oeil aux 3 sorties de préparation, ceux qui ont suivi comprendront!!!).

On pédale, on pédale, on pédale. Coté ciel, on alterne entre le programme « lavage » et le programme « séchage ». Coté route, bizarre, ça monte, Christelle est devant, et sans râler !! « Cool Christelle, ça monte », qu'on n'arrête pas de lui répéter ...

1^{er} ravito en vue, et il pleut toujours. Évidemment, on repère le camion, et de loin, nos 2 super coaches nous ont trouvé un petit abribus en pierres, et ont dressé une table de Reines, si si, ce n'est pas peu dire ! Une table digne d'un apéro chez des amis avec les petits plats dans les grands, une table de pique-nique avec chaises intégrées (Merci Corinne d'y avoir pensé), une nappe, des petites fleurs, et de quoi recharger les batteries en énergie positive ! Bref, cette petite table vient de nous faire oublier nos premiers 60 km !!! Surprise génialissime ! On repart, chouette, le programme séchage est actif.

On continue notre périple, en prévision des 50 prochains km, montées, descentes, montées, descentes ... presque tout le dénivelé du parcours en somme, et toujours bizarre, Christelle est encore devant, en pleine forme !! KM 110, « THE » descente du parcours en vue, on a séché, mais on a parlé trop vite, on avait oublié le programme « essorage » un peu plus tôt, alors, le ciel nous rappelle à l'ordre, un GROS nuage passe, et nous arrose plus que copieusement, sympa pour la descente, surtout pour Corinne qui adore les descentes, n'est-ce pas Corinne ? Mais tu t'es débrouillée comme une chef. Avec Christelle, on a pris notre pied dans la descente, et même pas eu besoin d'attendre en bas) !!! Notre arrêt « restaurant » est en vue, mais on est tellement balaise qu'on a presque 1h d'avance sur le programme, et tout est fermé. Arrêt obligatoire tout de même car c'est un contrôle imposé par l'organisation, et il faut faire tamponner nos feuilles de route. Nos 2 coaches sont toujours là pour nous, malgré la pluie battante. Lionel court avec nos précieux sésames, et pour patienter quelques km encore avant de trouver un lieu de victuailles, Pascal nous offre des crêpes « Waouh », parce que c'est bon pour ce qu'on a !!!

Le camion nous précède donc pour trouver un restaurant ouvert proposant des pâtes (des pizzas, c'est facile, mais des pâtes, une toute autre histoire ...). On finit donc par arriver à Lyon, les garçons ont trouvé un restaurateur super sympa et ont passé commande pour nous (5 spaghettis bolo pour les filles), et nous emmènent au bon endroit. On dérive un peu du parcours, c'est l'heure des bouchons lyonnais (oui, je sais, un petit jeu de mots en passant!!), et Marie-Paule s'inquiète de perdre du temps. T'inquiète Marie-Paule, on a de l'avance !!!) Et côté route, faux plat (presque) descendant jusqu'à l'arrivée, ça, c'est plutôt une très bonne nouvelle !!!

On profite du restaurant pour se changer, les vélos sont en sécurité dans une petite cour arrière, on

recharge une 2^{ème} fois les batteries, et on est au sec, ça fait du bien. Un thé, un café, on passe en mode « nuit » et c'est reparti, toutes lumières allumées. Pas très utiles dans un 1^{er} temps, la banlieue lyonnaise étant plutôt bien éclairée, jusqu'au moment où « mais qui a éteint la lumière ??? » On se retrouve d'un coup



d'un seul dans la campagne, avec seulement 5 points lumineux sur la route ... le début d'une longue (mais sympathique) nuit !

Dans ces conditions, plus difficile de lire la carte ou le GPS, et on se trompe (mais très légèrement) de route, le bon moment pour crever, vous ne trouvez pas ? Si si !!! En tout cas, Carole M. en a décidé ainsi. Décidé ? Non, juste la faute à pas de chance, un trou dans la route passait par là ... Je remonte les manches avec les filles, on prévient le camion qui nous retrouve assez vite, mais on a déjà fini de réparer quand les garçons arrivent. Un coup de gonflage, un ravito improvisé (le prochain prévu sera donc zappé), et on récupère notre parcours initial assez rapidement.

Ca y est, on entre vraiment dans la nuit noire, toujours des nuages pour nous cacher la lune. Quoique, de temps en temps, les nuages s'éparpillent, la lune ronde montre le bout de son nez, mais se recouche aussitôt sous sa couette de nuages cotonneux ! On croise d'autres équipes, on se salue poliment en se souhaitant bon courage, un camion du cyclo club des monts d'Auvergne nous croisera plusieurs fois, on croisera aussi leur équipe, ils nous encourageront sur le bord de la route avec Pascal et Lionel, super sympa !

Mais il faut rester éveillées. Alors, on emploie les grands moyens. Corinne a prévu l'artillerie lourde, Play List et enceintes à fond (enfin, elles font ce qu'elles peuvent), et on chante à tue-tête. Au programme de notre tour de chant de la nuit :

« Ca plane pour nous hou hou hou hou ... »

« On roulait sur la route toute la sainte journée, on n'a pas vu le doute en nous s'immiscer ... »

ou encore :

« Elles sont liiiiiibres les filles, elles sont liiiibres les filles, y'en a même qui disent qui les ont vu pédaler ... »

Bon, avec tout ça, Marie-Paule commence à perdre la voix ... et sa lumière finit par s'éteindre ... Mais « Marie-Paule, plus de son, plus d'image » ... c'est juste impensable !!! (tous ceux qui connaissent Marie-Paule pourront confirmer). Pause batterie (pas les nôtres, celles des lampes), et on repart. La lune commence enfin à faire son apparition, le ciel s'éclaircit. Et si le ciel est clair, c'est que les nuages ont été poussés ! Mais par qui ? Par notre ami le vent bien sûr ! Ciel dégagé, vent, et c'est le froid qui arrive ... vive l'hiver qui revient. Alors, on cherche des motivations pour avancer. Marie-Paule retrouve sa voix, et trouve un truc imparable pour se motiver : compter le nombre d'heures qui la sépare de sa bière !!! et ça marche). Compter les km, ça marche bien aussi ! Ca y est, le cap des 360 km (minimum requis pour valider la flèche) est franchi ... ha non, M..., 260 seulement. 5H30, on a bien roulé régulièrement toute la nuit, on a bien pris nos relais, Christelle a toujours une pêche d'enfer (mais qu'est-ce qu'elle a pris pour son pique-nique dans le train ? ... on aimerait bien connaître la recette!!) et finalement, on a toujours un peu d'avance !!! Pascal et Lionel ont fait des sauts de puces plus petits pendant la nuit, pour être moins loin de nous au cas où, mais tout c'est bien passé ! Petit coup de barre tout de même pour moi, les yeux papillonnent ...

Rien de tel qu'une table de pique-nique et un petit déjeuner gargantuesque (avec les restes du cake de Marianne et des viennoiseries) pour s'en remettre, accompagné d'un petit massage des épaules, décidément, les gars assurent à 200 %.

Le jour commence à se lever, la lune rousse nous éclaire encore bien, et ça y est, on sait que c'est gagné dans tous les cas, même s'il y a encore des km à parcourir. On trouve un café pour boire un café ou un chocolat chaud, la commande personnalisée de viennoiseries nous est servie sur un plateau (ou presque) par Lionel !

Vers 9h, on passe pour de vrai le cap des 360km. Carole M. qui souffre du genou, a un petit coup de blues, car elle pensait qu'on pourrait s'arrêter là, mais le règlement est strict, il faut rouler 24h !!! Allez, courage, on va y arriver toutes ensemble (non, « tous » ensemble, car Pascal et Lionel font autant partie de l'aventure que nous 5!!!).

A la pause matinale, on a 1h30 d'avance, les oiseaux chantent, le soleil est là, c'est enfin le printemps !!! Yes, ça fait du bien au moral, on avait tellement hâte que ça arrive que Corinne, Marie-Paule et moi décidons d'enfiler les cuissards courts (ils ont bien mérités aussi de prendre l'air ceux-là, depuis le temps qu'ils étaient interdits de sortie pour cause de météo pourrie ...). On fait nos petits calculs de km restants, car il faut respecter le règlement à la lettre pour les 2 dernières heures. Mais, on est tout bon ! Allez, dernière ligne droite, on repart, direction Barbentane (ha non, pas encore, d'abord, un petit crochet par Boulbon, pour dépasser le cap des 400 km!).

Mais Carole M. a du mal, elle souffre toujours du genou. Quelques longues lignes droites, elle passe devant pour éviter les à-coups, mais quand ca ne veut plus, ca devient compliqué. J'hésite, l'adrénaline

de la perspective de l'arrivée me redonne la pêche, même si mon genou me tiraille un peu aussi. Je la pousse ou je ne la pousse pas ??? Tout le monde n'apprécie pas. Je décide de tenter ma chance, si ça ne lui convient pas, je le verrai bien. Finalement, je vois que ça la soulage, alors, on continue quelques km comme ça, et le pont pour traverser le Rhône en direction de Boulbon est enfin au bout de la route. Nous nous arrêtons dans une boulangerie pour pointer nos feuilles de route, c'est déchirant de voir Carole souffrir à ce point, et l'émotion prend le dessus, mais on y est arrivées !!!



Une petite photo, et direction Barbentane, plus que 5 km, rien que 5 petits km !!!

Pascal et Lionel ont installé le camion proche du panneau d'entrée, déroulé une banderole de papier toilette en guise de ligne d'arrivée, et lorsque nous la franchissons, ils allument la musique à fond, « We are the champions » dans les oreilles, 2 bouteilles de champagne viennent nous arroser, et c'est la fête à Barbentane. Il fait chaud, grand soleil, on dirait presque l'été, vive nous, vive nos 2 supers coaches, vive la team girl, vive l'ACBE, vive la vélocio !!! Marie-Paule a bien mérité sa bière) (et nous aussi). Reste plus qu'à grimper en haut du village (c'est toujours la bonne surprise des vélocio), à entendre enfin Christelle râler parce que ça monte, et à savourer notre belle aventure !

Vive les 4 saisons de Vivaldi, heu, non, les 4 saisons de notre Vélocio)

Merci à mes 4 co-équipières de luxe, Marie-Paule, notre GO géniale, Christelle, Corinne, Carole, merci à nos 2 super coaches, Pascal et Lionel, merci à ceux qui ont cru en nous, qui nous ont aidé dans notre préparation, merci au bureau pour avoir accepté de financer le camion, merci à tous ceux qui nous ont laissé plein de messages d'encouragement sur Facebook ou par SMS (ils se reconnaîtront), ça nous a fait un bien fou !!!

Bon, maintenant, il faut quand même remonter sur notre destrier pour rejoindre l'hôtel (une douzaine de km). Spéciale dédicace à Marie-Paule pour son parcours GPS spécial vélo vers l'hôtel, comme ça, on a aussi pu faire du VTT, une sortie des plus complètes quoi ! (Marie-Paule, on t'aime, ne change rien))))

Ensuite, remise en forme de l'estomac, dans un petit restau sympa, avec toutes les autres équipes de l'ACBE (bravo aussi au passage à tous les autres participants, personne n'a démerité sur cette épreuve!!!), puis remise en forme corporelle avec un gros dodo. Le réveil fut quelque peu difficile, tout comme la pause du fessier sur la selle, car il fallait bien « encore » retourner à Barbentane en vélo, mais c'était pour la bonne cause : remettre les précieuses feuilles de route à l'organisation ! Petit arrêt café et « tirettes » (spécialité locale de viennoiserie, une belle découverte, merci Pascal Vernet!) juste avant de monter la côte finale !

Dans le magma de cyclistes présents, nous enfilons notre beau tee-shirt « En route vers Barbentane »,

et nous entamons un ultime tour de chant pour aller donner nos feuilles de route : « Nous on fait le show ho ho ho, à Barbentane ensoleillée, on fait du vélo ho ho ho, la Vélocio on l'a gagné ! ». Seule team girl de l'aventure cette année ! Trop fière de nous les filles) Vivement janvier prochain pour récupérer la coupe et les médailles !

A quand le prochain défi ??? ;-)

Carole Bendavid



Chères Cyclistes et chers cyclistes,

Je n'ai jamais pris autant de plaisir à vélo qu'en faisant la flèche Vélocio.

Malgré la pluie des premières heures, les routes très empruntées par les camions et véhicules en tout genre durant l'après midi et la soirée du vendredi, jour de notre chevauchée, le plaisir de pédaler avec mes superbes coéquipières était réel et bien présent.

Aucun coup au moral, aucune fatigue physique car la préparation avait été effectuée quelques semaines plus tôt aussi bien avec la team des filles qu'avec notre coach Pascal.

Ce n'est pas compliqué en 3 semaines (avant la Vélocio), je n'avais jamais autant roulé, grimpé et râlé qui plus est sous la pluie.

Pour accomplir ma préparation et consciente que je n'avais pas le même niveau que les filles, je me suis couchée tôt, j'ai fait attention à mon alimentation et je me suis allégée l'esprit au niveau professionnel afin que rien ne vienne compromettre la Vélocio et l'équipe.

J'ai mis toutes les chances de mon côté car si je suis sur la ligne de départ c'est pour atteindre la ligne d'arrivée.

Il faut également avouer que l'immense plaisir que j'ai éprouvé n'est pas du qu'à une préparation mentale et physique mais également à la qualité de notre parcours concocté par Marie Paule, Alain et Joël et à l'assistance de notre binôme Lionel et Pascal qui était au petit soin à chacun de nos arrêts.

Grâce à cette aventure j'ai eu l'agréable surprise de m'apercevoir qu'au bout de 250/300km, mes jambes tournées toutes seules. Cela a été une sensation incroyable.

J'ai découvert le vélo et j'ai adoré.

Merci à l'ACBE pour nous avoir prêté une assistance motorisée, Merci aux Acebeistes qui nous ont encouragées durant nos préparations et suivi lors de notre belle épopée et Merci à mes copines et partenaires de route car nos différences ont fait nos complémentarités et nos points communs nos forces.

Je nous donne Rendez-vous pour un nouveau challenge ACBE.

Vive le sport, vive le collectif et vive Nous.

Christelle, qui a tapé ces quelques lignes rapidement car la réalité du quotidien l'a vite rattrapée. Vivement la retraite.

Ma 1^{ère} flèche Vélocio : vendredi 30 mars 2018 – départ à 13 h de Chalon sur Saône, arrivée à Barbentane dans la 24ème heure, le samedi 31/03.



Tout d'abord, un GRAND MERCI à Marie-Paule, de nous avoir embarqué dans cette galè..., euh pardon, cette aventure... CAR assurément, je n'aurai jamais imaginé un instant que je pourrai effectuer 400 Km d'une traite d'autant que mon entraînement avait dû s'arrêter trois semaines plutôt à cause d'une bronchite et sinusite dont je ne parvenais pas à me débarrasser

Un GRAND MERCI également à Carole B, Corinne et Christelle et Marie-Paule (et oui encore) qui ont été des coéquipières fantastiques ; et c'est lorsque l'on flanche que l'on peut mesurer à quel point, l'esprit d'équipe est important, pour motiver, rassurer et faire en sorte que ce challenge ne soit pas son propre challenge mais celui d'une équipe. Pour peu qu'on l'oublie, tel est bien la philosophie de cette épreuve. Et c'est bien comme ça que nous entendions vivre cet évènement et c'est bien comme ça que nous l'avons vécu. L'enthousiasme de chacune, la très grande complémentarité de caractère, et la vraie envie de réussir ensemble a été le cocktail gagnant de notre équipe.

Plus que la course elle-même, et la préparation physique qui précède, il y a eu toute cette période de préparation logistique par Marie-Paule (création des parcours, organisation du voyage etc..) mais aussi des filles qui ont eu des idées géniales (tee-shirt spéciale Vélocio féminine) et notre réunion chez Corinne, autant de choses qui ont été pour moi les vrais moteurs de motivation. Les filles, vous êtes vraiment TOP !!!.

Un GRAND MERCI à nos accompagnateurs Pascal et Lionel qui ont été formidables avec des attentions touchantes et d'une efficacité redoutable. Nous n'avions pas le droit de les décevoir après un tel dévouement !

Si je dois résumer les moments les plus agréables de cet évènement, je dirai :

- La période de préparation
- La partie de notre parcours de nuit sous la pleine lune
- Le premier arrêt à Bage le Chatel où nos accompagnateurs nous avaient préparé un super ravito avec une touche fleurie
- Notre repas de pâtes bolognaises à Vaize où nous avons pu troquer nos vêtements mouillés par des vêtements secs
- Les encouragements des autres cyclistes sur la route
- La musique de Corinne sur la route vers 3 heures du matin quand on se dit qu'il y a encore 150 Km à parcourir et que l'on chante en cœur du RITA MITSUKO

- Le regroupement avec nos accompagnateurs devant le panneau BARBENTANE : YES !!!
- Les félicitations de tous,

Les moments les moins agréables :

- La première partie sous la pluie dès le départ de Chalon
Les derniers kilomètres où les douleurs aux genoux se sont intensifiées

Mais clairement, les moins bons moments se sont très rapidement effacés pour laisser place à une grande fierté et l'envie de nouvelles aventures toutes ensemble..

Carole Mace

6 mois dans la tête, 24 heures à pédaler, 5 filles motivées....une Vélocio de solidarité

Tout est parti de l'euphorie des 70 ans du club. "Bon ; et bien maintenant que tu as roulé de nuit...tu peux faire une Vélocio", m'a-t-elle dit avec son optimisme habituel !

J'avais peu dormi, et je me suis bien gardé de dire oui sur un coup de tête. Mais vous ne la connaissez pas...elle revient à la charge ! Les 3 autres C – Carole B, Carole M et Christelle étaient partantes, alors,...j'ai laissé de côté les "trop ceci", "pas assez cela"... et j'ai dit "oui".

"C'est simple, la plus petite, c'est 360". Pipo pipo... en fait, c'est +/- 20% ce qui nous amène à signer pour 400 kms...4x100 ! ou 8x50. Tournez le comme vous voulez...c'est beaucoup...

Fin novembre, en route pour un premier 200. Partis de bon matin pour Provins, à la fraîche et en comité restreint, la sortie n'a pas été trop douloureuse parce que les garçons étaient là pour nous supporter -au sens propre comme au figuré ! Je crois beaucoup aux signes et ce jour-là le soleil nous a accompagnés malgré le froid. J'avoue avoir été fière d'avoir tenu sans trop souffrir même si les genoux ont piqué sur les 60 derniers ; mais en rentrant, soudain j'ai compris que ce n'était que la moitié de notre objectif...je suis seule devant mon vélo et là...je me dis qu'à partir d'aujourd'hui, ça va me pourrir la tête, je me connais.



On s'emballe, on est toutes excitées à l'idée de vous faire partager notre projet. Très vite et grâce à WhatsApp, la team girls est née. L'AG approche, on n'a que quelques jours pour faire nos tee-shirts et vous annoncer officiellement que nous nous lançons dans la première Vélocio 100% féminine de l'ACBE. Ça y est ! Les dés sont jetés. Maintenant, plus question de reculer... à nous Barbentane !

Joël et Alain travaillent avec Marie-Paule sur ce que sera notre chemin -de croix ?-.

Au fil des sorties, les mecs du club nous branchent par des petits mots sympas...ou stressants mais toujours dans une belle solidarité.

Je me suis prise au jeu et ne pars plus avec le même objectif le dimanche matin.

Quelques achats par ci, une commande ou deux par là, il faut s'organiser car le week-end de Pâques sera vite arrivé et nul ne sait dire qui de la pluie ou du beau temps nous accompagnera...

Vendredi 26 janvier - 23h37 et beaucoup plus tard...

Aujourd'hui Marie-Paule nous a fait un petit topo d'organisation par mail. On a une chambre à l'arrivée, c'est toujours ça... Pascal (le "faux gentil" des coaches) est rejoint par Lionel (le "vrai méchant") ; ils feront notre assistance. C'est rassurant de les savoir près de nous. Mais pas trop près, sous peine d'être disqualifiées. Et ils sont sincèrement contents de nous servir...

Ce soir, j'ai rappelé à mes équipières que j'attendais leur Play List idéale pour préparer la musique ; c'est vrai, ce n'est pas vraiment autorisé mais on ne sait jamais...ça peut nous redonner un peu de pepes en cas de coup de mou...

A force de mouliner, autant se relever. .. Quelle idée de penser aux petits sacs zip de chez Ikea à mettre sur la liste ! Du coup, j'ouvre l'ordi et la prépare cette liste. Les batteries pour la lumière, l'arnica, les chaussures, le casque...ben oui ! Le casque ! ça paraît évident mais ce n'est pas une fois arrivée à Chalon sur Saône qu'il faudra s'en inquiéter. Les évidences sont parfois bonnes à écrire.

Ben voilà... la liste est prête et ce n'est pas comme ça que je me serai vidé la tête...Autant dormir un peu. Dimanche le Rdv est donné 30min avant l'heure officielle car nous rallongeons (ce sera la surprise !) la sortie. En espérant que la Marne ne continue pas de monter...

10 février

La neige a perturbé toute la semaine mais la sortie a quand même eu lieu. C'est dur de se faire violence en février et de partir par 5 degrés. Certains du club ont compris le truc...Et ne montreront le bout de leur nez qu'aux beaux jours ;-). Mais tic tac tic tac tic tac...le compte à rebours est en marche... je n'ai pas une super forme today et j'évite de penser à ce qui m'attend au départ de Chalon. Ce qui est sûr c'est qu'il va falloir que je mange plus régulièrement en roulant sinon...c'est la loose assurée. Rentrée après 83km avec Patrick et Pascal, une selle plus haute...c'est le début des petits tests, des ajustements...j'évite d'y penser ...mais tout m'y ramène...

Samedi 17 février

Hier soir, c'était réunion de préparation. L'équipe au complet. Marie-Paule est arrivée avec une carte longue comme deux fois mon salon. Quand elle a déplié le bazar, piouuuu !... tous ces A3 mis bout à bout pour nous expliquer que le parcours n'était validé qu'à 399Kms et qu'il nous faudrait pédaler jusqu'à un peu plus loin (Boulbon - si vous ne savez pas où c'est 3617 : Code Pascal Vernet) pour dépasser le symbolique 400. Un peu plus ou ... Puis la liste des trucs à préparer ; jusqu'au tube de crème pour le derrière, tout y est passé. Sur l'utilisation de la crème, il y a deux écoles... mais ça c'est TOP Secret ! Il paraît aussi que sur le petit matin, il n'est pas rare de s'embrouiller...Il faudra donc un médiateur...je compte sur la musique pour adoucir les humeurs, on verra bien. Cet après midi nous avons fait une cinquantaine de kilomètres histoire de profiter du soleil. Mais nous n'avons toujours pas roulé toutes les 5 ensemble. Demain, direction Saint Mard. Ils annoncent du brouillard...



3h du mat dans la semaine

Super ! Si ça commence comme ça je vais avoir de l'entraînement pour la nuit blanche ! J'ouvre un œil et là...prendre de l'argent liquide ! Important l'argent liquide au beau milieu de la nuit entre Trifouillis sur Saône et Pétaouchnock ... J'en suis à me demander si la boîte de doliprane je la mets dans la sacoche ou au ravito ? Décidément, cette Vélocio ne me lâche pas... Alors que l'équipe du Barça ramait brillamment hier soir sous mes yeux, j'avais déjà la tête ailleurs. Tu te couches sur une histoire de douleur au genou, tu te réveilles direct en pensant encore et toujours au vélo... Ah oui, il faut que je vous dise : ça fait une semaine que je joue les "Tamalous". Pour les plus jeunes d'entre nous, je vous invite à réécouter cette chanson des années 60*. Je n'ai pas la rate qui se dilate, mais le reste...c'est tout moi ! Allez, je retente un petit somme car dans 2 heures il faut vraiment se lever.

* *Je ne suis pas bien portant (Gaston Ouvrard)*

5h du mat le 4 mars et au retour

Aujourd'hui c'est notre première sortie à 5. Le rdv est pris pour 8h15 avec 150 km de prévus. L'appli météo de mon téléphone chauffe depuis 3 jours avec toujours le même verdict...Pluie. Je n'ai pas envie. Pas envie de sortir; pas envie de rouler; pas envie de parler Vélocio pour la énième fois. Se dire que l'on va en prendre sur la tête toute la journée n'est pas la meilleure des motivations pour partir mais je sais qu'une fois lancée ça va le faire...enfin je l'espère. On tombe sur Ludo au point de rendez-vous. Il nous photographie tant qu'on ressemble encore à quelque chose. 10h plus tard, on rentre après avoir avalé nos 150 km ensemble sans galère. On dégouline! Carole M n'a même pas sorti son K-way - elle attendait la vraie



pluie alors qu'on s'est rincées non-stop, Christelle n'a pas pensé à sa rage de dents d'hier, Carole B a bien fait la bascule depuis le marathon, elle envoie grave et Marie-Paule ...comment dire ? Elle kiffe. Déjà à 6h du matin elle nous envoyait des "Youpi" et des "Trop bien" sur le téléphone. J'ai passé les 60 premiers km à la ramasse, sans desserrer les dents –elles l'ont compris les filles quand ça ne va pas, si je ne dis rien ...on me fout la paix !; la pause casse-croute de 30 minutes a filé plus vite qu'un déjeuner de soleil et après, ma foi ...on a roulé, rincées mais contentes. 2 heures de nettoyage en arrivant mais avec l'impatience de remettre ça samedi prochain pour la sortie club. Boudu que ça file...

Une semaine plus tard...même punition.

La pluie était à l'heure pour notre départ. C'est résignées que nous avons suivi les premières flèches puis une fois bien mouillées, nous nous sommes concentrées sur la moyenne à tenir. Mais à peine bien lancées, nous avons buté sur un obstacle de taille : la fermeture de la route à Mard (enfin je crois ; je suis fâchée avec la géographie). Un coup de fil au Président pour prévenir qu'une action était urgente avant le démarrage du rallye du lendemain, un petit détour et nous voilà de nouveau sur le parcours. On décide de se limiter au 110, on s'arrête au même bar pour grignoter et boire un truc chaud. On retrouve les mêmes piliers de comptoir qui nous reconnaissent. On se pose à la même place que la semaine précédente, on pourrait tout pareil les chaises avec nos habits trempésça y est ! On prend nos marques... les derniers kilomètres sont effectués sous le soleil, soleil qui accompagnera le rallye du lendemain.

Cette semaine j'ai récupéré mon vélo avec un cintre neuf, plus court. Si avec ça ça ne va pas mieux, le problème, ce sera moi ! Demain c'est le 200 de Longjumeau. Neige annoncée. Ce soir, je suis invitée et les coaches m'ont rationnée en alcool. Connaissant le repas à l'avance, j'ai mangé une assiette de pâtes avant de partir...

5h du mat, je me lève, je me force à déjeuner sans grande motivation. On est tous contents de rouler ensemble mais le temps est merdique. Je gobe cet horrible gel qui va peut être me donner les forces qui me font défaut ces jours-ci. Sylvain nous envoie le message qui nous laisse tous déçus devant notre Benco : annulé. Pour moi c'est double déception car je repense à Margaux et son Château 98 auquel je n'ai pas touché la veille ! La team filles commence à réfléchir à comment rattraper le coup : un jour de congés dans la semaine ? Une sortie longue samedi ? On décidera de ça dans quelques heures ; Je vais terminer ma nuit avec le gel booster Citron qui va faire effet ! La neige tombe, autant se recoucher, prendre des forces. Ce n'est pas aujourd'hui que j'essaierai ce fichu vélo ! Quelques heures plus tard : c'est décidé, ce sera le 200 de Mours. C'est où ? Ben ...là !(Là ...Mours ! ben oui, 200 km le cul sur la selle, il faut philosopher !)

Samedi 24 mars - BRM de Mours



Le beau temps est annoncé mais c'est sous la pluie que nous démarrons à 7H30. Comme d'hab' quoi... Alain, Pascal et Sylla nous accompagnent. Carole M se bat toujours avec sa sinusite. Son petit message nous fait chaud au cœur même si au fond de nous on pense toutes la même chose : à une semaine de Barbentane, elle nous manque. C'est sur un vélo parfaitement à ma taille que je démarre ce nouveau challenge... avec cette fois un papier officiel au bout...A peine fait 15 km, Marie-Paule crève et les garçons ont toutes les peines du monde à réparer...problème de valve...ça me dépasse. Il est

un engagement que je n'aurai pas tenu avant la Vélocio, celui de savoir être autonome en mécanique ! On repart mouillés en se disant qu'on n'avance pas. Mais très vite les nuages font place à la lumière, les

routes sont belles et l'ambiance au top. Par contre...ça monte et donc...ça descend☹. Alain ralentit pour ne pas me laisser seule mais je sais que Sylla le bienveillant est derrière. Sylla : tu m'a vue débiter, tu m'as attendue, tu m'as vue progresser, tu connais mes trauilles en descentes et dans les ronds-points, ta présence est protectrice mais qu'est ce que TU M'ENERVES ! Quand tu grilles tout le monde dans les bosses avec cette aisance et cette modestie !!!! Et aujourd'hui tu as pu te faire plaisir car ça montait...il suffisait d'entendre Christelle. Quoi ? Marie-Paule nous aurait menti ? Premier coup de tampon, puis la pause déjeuner avec le luxe de s'installer en terrasse. La boulangerie vient de fermer ; qu'à cela ne tienne, on partagera nos gamelles. Ça passe vite une demi heure ! On remonte et là ...je sens que le genou va me pourrir l'après-midi. Les amis coaches ont insisté... " Dès que tu as une douleur, tu soignes avant d'avoir vraiment mal". Autant commencer dès aujourd'hui ! Une dose de doliprane plus tard, on file car vraiment, c'est loin, mais c'est beau... Pascal mène le rythme, on sait tous qu'on doit être au-dessus de 23 de moyenne ; c'est ça ou entendre la capitaine de route nous le répéter...Carole B économise aussi son genou, elle trouve un peu le temps long, je la sens plus en réserve qu'à son habitude. On pointe de nouveau, cette fois dans une boulangerie avant de rentrer. Sur le parcours, nous aurons eu droit à *Crève-Cœur le petit*, puis au *grand*, nous sommes passés par *Marseille* et *Gourmay*. Bilan des ajustements vélo : Douleurs au cou, dans les reins, le genou, mais pas mal aux jambes, c'est l'essentiel ! Vous vous rappelez du "Si avec ça, ça ne va pas mieux...?" Ben, j'ai la réponse, c'est sûr, c'est moi !... et en plus il paraît que pour aller jusqu'à Barbentane, ça descend tout le temps ! Il me reste à peu près 150 heures pour adopter la Zen attitude...

Contents d'être arrivés, accompagnés par le soleil, certes timide mais présent, une bière et un sandwich plus tard, on se dit que dans 6 jours...ça va le faire !

J'ai gardé le meilleur pour la faim (ou fin !)... Les croissants pur beurre à dix heures livrés direct sur le vélo...belle surprise. Merci Pascal.

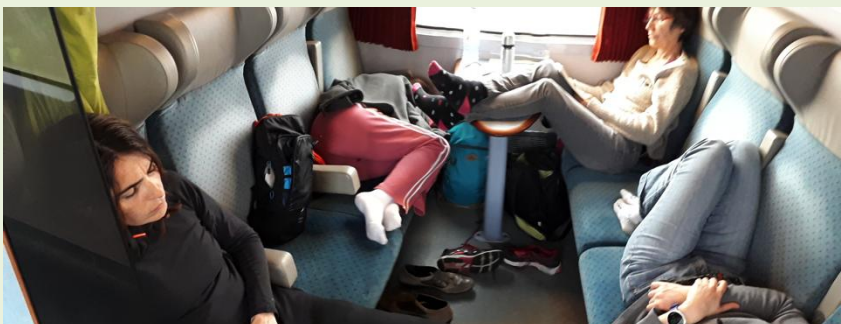
Mercredi juste avant. 4h45...je pense à la salade de pâtes ! Autant se lever...

J'ai usé l'appli météo ! Les vents sont toujours défavorables. J'ai du poil aux pattes, je me dis qu'il va falloir remédier à ça avant de partir ! En même temps, "avec la température annoncée, tes guiboles on ne les verra pas ! Et quand bien même, vu la tête que tu auras à l'arrivée, le reste à côté passera inaperçu sur la photo" ! Parce que je compte bien y être sur la photo... J'ai peur de la nuit, j'ai peur des douleurs, j'ai peur des descentes mais je sais que pour le reste, ça va le faire... il suffira de trouver les bons points d'ancrage aux bons moments... A la maison, on n'en parle pas, ou très peu. C'est mieux ou pas ? Je ne sais pas. Depuis lundi le boulot glisse sur mes journées sans que je ne m'en imprègne...à J-pas grand chose, j'aimerais y être. Pas de news de Carole et de sa sinusite. On la laisse tranquille mais on y pense...

J-1

Oui mais J comme quoi ? "J'veux pas y aller laissez-moi tranquille !" ?, "Je sais que tu peux le faire" ? "J'ai envie de partir loin...mais dans une autre direction" ? "Je suis sûre que je vais oublier un truc" ? "J'ai hâte d'en finir" ? "J'ai mal à la gorge" ?...Non. Seulement J comme Barbentane... Cette fois on y est bien, les vélos déboulent chez moi cet après-midi, les cartons jaunes -de pointage- sont distribués, la salade de pâtes est prête. Qu'est ce que j'en ai marre des pâtes ! J'ai l'impression d'être gavée aux féculents depuis des semaines !

Les copains du club publient sur FaceBook pour supporter les 3 équipes. Merci Ludo pour ton soutien et tes conseils. Carole M se remet et sera avec nous. Elle n'a pas du regarder la météo car elle qui n'aime pas le vent...ça l'aurait fait rechuter ! WhatsApp a chauffé hier car tout le monde met le nez dans son sac et on vérifie qu'on n'oublie rien. Je vais faire cool aujourd'hui, enfin, je vais essayer. Toutes les batteries sont chargées, la répartition des fringues faite en fonction des créneaux horaires de pause, ah oui les filles ! Vous ne savez pas... Mais quand Marie-Paule a crevé dimanche, elle a dit qu'une crevaision = une pause officielle qui saute! Donc une en moins sur votre petit tableau...Et moi qui les ai mises au stabilo pour ne pas les rater...C'est là que je fais confiance à Christelle la rebelle... allez zou ! RDV dans quelques heures...



Clap de fin

Les 3 équipes prennent le train de 7H 36. Les compartiments sont le reflet des groupes, chacun dans son objectif. Christelle a des fuites de sac, elle éponge au PQ SNCF... On essaie de dormir, plus ou moins ; dehors défilent les paysages, nous partageons le cake délicatement

préparé par Marie Anne et déjeunons avant d'arriver à Chalons sur Saône. Le mauvais temps nous accueille à la descente mais il est compensé par le sourire de nos coaches... On récupère les sacs, on se change à même le parking de la gare. Il pleut, je ne vous dis pas... Nous sommes prêtes mais il faut attendre 13h pile pour enfourcher... Le temps d'une photo, d'un petit mot gentil des garçons (zut j'ai de

la



pluie jusque dans les yeux !) et l'aventure démarre. Je ne vais pas passer en revue les 407 kms. Mais pour les moments forts : le premier ravito: ROYAL: un abri bus avec table mise, nappe, victuailles et chacune notre petite fleur....



On repart avec de l'avance sur le timing en se disant que l'on sera sur Neuville plus tôt que prévu. Nous mangerons les pâtes commandées par "nos hommes" avec de l'avance. L'arrivée en ville se fait sous une pluie battante, les garçons n'ont rien trouvé d'ouvert pour 18h alors nous continuons, dégoulinantes jusqu'à Lyon. Les gazelles ne sont pas fraîches.... On se change à tour de rôle dans le camion avant d'aller se restaurer au chaud, Pascal et Lionel nous installent nos lampes, on repart sèches et prêtes à affronter la nuit. La traversée de Lyon a pour moi été plutôt agréable ; la sortie a permis de voir la ville sous un autre "jour". Et commencent les kilomètres-cauchemars de mes précédentes nuits blanches. Mais la pleine lune est avec nous malgré les nuages, ce qui me décontracte un peu. Plus de pluie, l'envie de remporter ce challenge et surtout la volonté de se soutenir dans les moments difficiles



à venir. Je vais être honnête, j'écris ces quelques lignes en attendant le retour du camion et là, c'est le vide dans ma tête. J'ai plein de choses qui me viennent, mais je n'arrive pas à les remettre dans l'ordre ou qui sait ? Pas envie de les partager... Les gars faisaient une escale entre les ravitos pour "juste" nous voir passer. On se croyait comme échappées du tour de France ! 200 km passés... on fait la bascule. A 2h du matin, 233km parcourus, nous sommes à Tournon (non !!! pas le nôtre !), nous avons

la pêche. Les arrêts sont plus fréquents, on change les batteries des lampes, coca, thé, un tour de cou en plus, une fringue en moins, NON ... en plus, les heures à venir vont être les plus difficiles... On se fait couper la route par un renard (et pas un loup !) on se relaie, Carole M a mal au genou, le doliprane



est de sortie. On chante, on se vante, on blague, la route est à nous, même si on appréhende les sorties de boîtes de nuit. Les croissants de la vieille ont un gout de délice, le thé et le café nous réchauffent. Pas un soupir, pas une plainte, pas un "j'ai mal"... on se soigne, on prend sur nous et on blague avec les gars.

Puis arrive mon p'tit coup de barre, suivi du slalom de Carole B qui commence à piquer du nez. Un bon coup de sifflet au p'tit matin dans la campagne embrumée et Hop ! tout le monde dans le rang... On admire le lever du jour. Le soleil sera avec nous.



Le petit dej' est pris à Pont Saint Esprit : à 7h ; il ne nous reste que 70 km ; ce devrait être une formalité. On se change, on "fait péter" les cuissards courts. Impensable d'arriver dans le sud avec un attirail d'hiver, ma religion me l'interdit ! Nous étions à Sauveterre pour la 22^{ème} heure, juste comme il faut. Alors, que je vous explique : une histoire de pointage : on pointe sur le chemin, OK, mais après ...ça se complique : pas trop tôt, pas trop tard, les 2 derniers coups de tampon, il faut les avoir révisés pour ne pas faire d'erreur.

Bon OK, on n'est pas encore complètement au point pour s'abriter, on aurait pu encore gagner en avance avec un peu plus de méthode mais on s'en fout ! ...on arrive à 5 à Barbentane avec une Carole qui a toutes les difficultés à poser le pied à terre tellement elle souffre. La ligne d'arrivée est en PQ, mais ligne il y a... On se fait rincer au mousseux par "le faux gentil" et "le vrai méchant" qui sont aussi heureux que nous. On se tombe dans les bras et on immortalise avec 25 fois la même photo ! Au cas où la pellicule foirerait. Puis une dernière montée sur le village avant de prendre la bière bien méritée, sous un soleil de fin mars...

L'équipe partie une heure après nous rejoint à la terrasse. Bientôt nous filons vers l'hôtel mais déjà ...c'est terminé. 24h, c'est long et c'est tellement court à la fois...



Le lendemain nous retournons sur Barbentane pour porter nos cartons aux organisateurs et faire valider notre flèche. Seule équipe féminine... seules à avoir les félicitations de tous ! Une médaille

gentiment offerte, quelques photos de plus – surveillez la revue de la FFCT, on pourrait bien y parler de l'ACBE ! - et déjà il faut penser au retour. TGV, récupération des vélos, la fête est finie. On a du mal à se quitter...



Et maintenant...

Ça fait aujourd'hui une semaine et je m'aperçois que je dors avec ma plaque de cadre à côté du réveil. Les premiers jours ont été un grand vide. J'espère vivre dans les années futures de nombreux moments intenses mais celui-ci gardera une importance particulière... Nos sorties de préparation nous ont amenées à mieux nous connaître toutes les 5, probablement déjà soudées par les conditions météo qui ne nous ont pas épargnées mais pas dissuadées non plus ; de vous savoir tous derrière nous, vos encouragements, vos conseils nous ont aussi portés. Première équipe féminine de l'ACBE et seule équipe 100% femmes sur la Vélocio en 2018, on se devait d'y arriver... Pascal et Lionel, vous nous avez gâtées, bichonnées, supportées, soignées, motivées, mille remerciements et heureuse d'avoir partagé ce challenge avec vous. Capt'ain Marie-Paule, merci pour cette belle aventure, Carole B, tes conseils me sont précieux, j'essaie de te copier mais j'espère que tu ne le vois pas (!), Christelle, la prochaine fois, je veux bien une part de quiche au départ, ça donne des jambes (mais pas assez pour te mettre en roue libre !), quant à Carole M, Carole qui nous a converties aux graines et se soigne aux huiles essentielles !, je pense que nous pouvons te décerner le prix de la combativité toi qui a affronté la sinusite juste avant et souffert en silence sur le vélo. Merci les filles pour ce beau -déjà- souvenir...

Corinne Saulnier-Eude



FLÈCHES... BRAVO LES FILLES !

Arrivée en chantant ou émues, l'équipe féminine de l'Amicale cyclotouriste banlieue Est a fait son effet dimanche matin 17 septembre dernier. Nous célébrons les 70 ans de notre club. Quoi de mieux qu'un nouveau projet pour fêter ça ? Cet ainsi qu'est née l'idée d'une équipe féminine. Février arrive et en tant que capitaine de route, avec plusieurs Flèches à mon actif, il convient de motiver les filles pour les entraîner régulièrement. Au programme, un 120 puis un 150 pour apprendre à se connaître et enfin un 200 avec nos coéquipiers du club qui suivaient notre défi !

Arrive enfin le vendredi 31 mars. Dans le train qui nous conduit à Châlons-sur-Saône, la tension monte et la pluie tombe ! Démarrer un 400 km (407 km) sous la pluie... pas facile moralement mais la motivation est telle que les relais se prennent. Le vent est aussi de la partie mais les kilomètres défilent dans une ambiance chaleureuse et vers 19 h nous avons plus d'une heure d'avance sur notre feuille de route.

Les trombes d'eau ne nous épargnent pas, mais un énorme plat de spaghettis nous réchauffe et la magie de la nuit s'installe. Les filles chantent à tue-tête, pour se

tenir éveillées, souder les liens, etc. Nous roulons toute la nuit entre silence, petits papotages et grands cris de joie. Vers six heures, le jour pointe à l'horizon et l'atmosphère se réchauffe sous le soleil. On sait que c'est gagné, mais surtout ne rien dire... Les 110 derniers kilomètres peuvent être très durs. Un petit-déjeuner nous rend « Force et Courage » (devise de notre club !).

Nos visages se crispent, les genoux sont douloureux, une crevaillon, quelques larmes mais la solidarité est là. Puis l'indescriptible émotion à la vue du panneau « Barbentane » ! Une fierté immense partagée par nos deux compagnons présents aux contrôles et par tous les « acébéistes » qui nous suivaient par la pensée. Pour trois d'entre nous, c'était la première ! Je suis si fière de vous quatre les filles, et pour moi j'ai transmis le flambeau... Merci Carole, Carole, Christelle et Corinne, les « 4 C » ! Je ne pourrais pas finir sans parler des larmes de joie le dimanche à la remise des cartes avec l'accueil si chaleureux et admiratif de tous et en particulier de Michèle Hugon sans laquelle cette belle aventure n'aurait pas existé ! ■

> Marie-Paule Traisnel



Gain Pour la Sortie

Le GPS fait de plus en plus partie de l'équipement du sportif. Ce guide numérique permet de garder la tête dans le guidon sans se poser la question de la direction à chaque intersection.

Pour que le plaisir soit complet, il ne faut pas que l'itinéraire dirige les cyclistes dans de mauvaises directions.

Mais pour un parcours donné, ce principe ne dure pas éternellement car il arrive que la voirie soit modifiée ou détériorée, obligeant à improviser un détournement pour poursuivre la sortie.

L'ACBE propose de nombreux parcours qui n'échappent à cette règle.

Comme annoncé il y a quelques mois dans un précédent numéro du bulletin, nous avons mis en place une structure pour corriger ces anomalies et maintenir des parcours de qualité.

Aussi quand vous utilisez un parcours de l'ACBE et que vous constatez que l'itinéraire comporte une erreur ou que certaines routes ne sont plus praticables, il vous suffit de faire un mail à :

Marie-Paule TRAISNEL, Alain AUBERGER, Eric DUCOUDRE, Gérard DELOMAS et Jean-Pierre MAKOWSKI (voir les adresses mail sur le site ACBE).

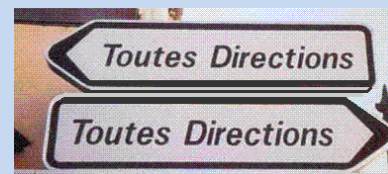
Pour chaque signalement merci de nous préciser :

Le numéro du parcours

Le lieu de l'anomalie (nom de ville, nom de rue ...)

Vous pouvez également nous faire remonter des parcours ou des itinéraires que vous empruntez et qui permettrait de faire varier certaines de nos sorties.

Eric DUCOUDRE



CYCLISME

NOUVEAU SUCCÈS POUR LES BOUCLES DE L'EST

L'Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est (A.C.B.E) du Perreux organisait en mars son rallye des Boucles de l'Est.

Le dimanche 11 mars dernier, 258 participants (dont 34 féminines) de 41 clubs différents ont participé à ce rendez-vous incontournable du club cycliste de la commune. Cette sortie, ouverte aux licenciés et aux non-licenciés, proposait des parcours variés (de 50 km à 120 km) permettant, à partir du Stade Chéron au Perreux (départs entre 7h30 et 10h), de rejoindre Ozoir-La-Ferrière, Gretz, Soignolles, Blandy-les-Tours et son château, Tournan et le Château de Guermantes. Le retour s'est déroulé sur des routes bucoliques choisies pour leur paysage en évitant la grande circulation entre 12h et 14h30, selon les parcours choisis et la vitesse de chacun.

Les participants pouvaient se ravitailler en cours de route (café, boisson, fruits secs, pâtes de fruits) à Soignolles-en-Brie et à Jossigny, lors d'une courte pause. La traditionnelle remise des coupes récompensant les clubs ayant le plus de participants, ayant parcouru le plus de kilomètres, le et la plus jeune cycliste (moins de 14 ans) et le ou la plus âgé(e) (plus de 80 ans) clôturait cette grande matinée conviviale et sportive, en présence de Dominique Vergne, Maire-adjoint en charge des Sports. Au total, 22 965 kilomètres ont été parcourus par l'ensemble des cyclistes.



Un BRM400 bien contrasté ...

Noisiel – 12 mai 2018 – Michel Grousset

☺ 15h - Accueil et départ agréable, même si la météo est pessimiste. Les quelques gouttes à Guermantes cessent rapidement.

Vers La Chapelle-Rablais (km 50), énorme averse orageuse. Me voilà les pieds mouillés, n'en parlons plus. Par chance, le groupe dans lequel j'étais s'est arrêté juste avant l'orage pour passer les vêtements de pluie.

Pont-sur-Yonne - 1^{er} contrôle (km 95). Accueil chaleureux au bar-restaurant « Aux 3 rois ». Il est un peu tôt, mais du coup je serai vite servi (premier client à manger) : Je me régale d'un foie de veau / pâtes. 45mn d'arrêt, c'est très bien pour un repas.

Bords de l'Yonne sympas jusqu'à Joigny – 2^{ème} contrôle (km142). Je roule avec un autre gars depuis un bon moment (un peu fort sans doute mais gros vent de dos). Au kebab où on tamponne vers 22h, on nous offre un thé à la menthe bien sucré et bien chaud en plus de notre consommation. Un troisième cyclo se joint à nous pour repartir.

Changement de cap vers Gien : Vent debout ! Ça se complique et on ne va pas bien vite. La température ressentie est plus basse que les quelques 7°C mesurés, brrr ... J'ai oublié mes gants longs : Mais j'ai mis des gants en vinyle épais (encore un accessoire de mes sacoches fait normalement pour ne pas me salir les mains e réparant) et c'est finalement assez efficace, peut-être autant que des gants épais gorgés d'eau.

Champignelle (km 183) : Avec un des 2 autres, je suis un peu devant. Je réalise le problème trop tard, alors que je suis déjà engagé sur le pont à lames métalliques longitudinales glissantes. Chute ! L'autre cyclo aussi. Les gens de la maison d'à côté nous disent qu'on n'est pas les premiers à tomber aujourd'hui. On les a sollicités car mon collègue de route a cassé son dérailleur dans la chute ... Je ne sais pas ce qu'il aura fait ensuite, en pleine cambrouse vers minuit. Il essayait d'appeler sa femme, un taxi, ... ?

(Au retour chez moi, j'ai alerté les organisateurs. Ce pont a été refait à neuf récemment. C'est un peu fort qu'il ne puisse pas être emprunté par tous, mais la mairie dit qu'il y a un panneau d'interdiction aux vélos : Les terriens sont parfois un peu martiens, non ? L'ACP modifiera un peu le parcours l'an prochain.)

Le troisième cyclo, un peu en retard sur nous, aura de la chance en ne prenant pas le circuit au plus court, en passant par le village et en évitant ainsi ce pont. Je le rattraperai rapidement en quittant le malchanceux. C'est mieux que de rester seul.

En route vers Gien : Marre de ce temps froid et mouillé. On s'est encore fait arroser.

Gien - 3^{ème} contrôle (km 226). Le « Bar-Tabac du Pont » reste ouvert pour nous toute la nuit ! Ils proposent de la soupe, des omelettes, des pâtes ... Chapeau l'accueil (pour une quarantaine de participants au total) !

On s'arrête longtemps. On y est rejoint par les 5 cyclos de Mandres-les-Roses (dont 2 femmes), et puis Hervé Amod-Moulant (ACBE) et Lionel C. (ACBEiste deux fois 1 an seulement, pour les 2 derniers Paris-Brest).

Sortie de Gien, j'ai des haut-le-cœur sans vraiment vomir. Mais qu'est-ce que j'fous là ? Je décide d'aller tout doux jusqu'à Montargis et d'y prendre le train. Je convaincs le cyclo qui était toujours avec moi de partir à son rythme. Sinon, il risquait de me convaincre de finir !

A Montargis, j'arrive à la gare vers 7h45, mais c'est jour de grève. Par chance, j'ai un train ¼ d'heure plus tard, le suivant étant affiché pour après 15h ... !!!

1h30 plus tard, je débarque Gare de Lyon. J'enfourche mon vélo pour un dernier effort. Et devinez quoi ? Je me fais encore rincer très correctement ! La coupe est pleine.

Moralité, ce genre de bêtises dans de telles conditions n'est amusant qu'en excellente compagnie :
Vous m'avez manqué !

Les séjours à L'ACBE.

Après l'Ardéchoise à 6 reprises, la Lozère, la Drome, la Corrèze et de nombreuses semaines fédérales, l'ACBE organise cette année deux séjours, le premier en juin en Aveyron (17 personnes), le second en septembre en Corse (12 personnes).

A chaque séjour, une quinzaine d'Acébéistes y participent. Pour réserver un hébergement choisi, nous devons dès la rentrée prévoir l'organisation d'un séjour pour l'année suivante pour pouvoir faire une réservation dès le mois de novembre.

Dans un premier temps, **nous recueillons les souhaits des Acébéistes** intéressés pour des destinations désirées.

En général, nous proposons **la deuxième ou troisième semaine de juin.**

J'entends, déjà plusieurs demandes : **l'Ardéchoise, l'Alsace, le Jura, Les régions d'Annecy ou de Barcelonnette, la région PACA.**

Pour d'autres destinations, vous avez la période estivale pour y réfléchir.

Joël et moi attendons vos souhaits ou vos idées.

Alain Auberger

« Ma Nostalgie » Serge Reggiani ou « Coup de Blues » Jacques Higelin

Aujourd'hui, sortie solo (quoique, Éole m'ait bien accompagnée !)

Ben oui, les filles m'ont abandonnée pour jouer les mamy-sitter ou pour un week-end vélo de 3 jours auquel je ne pouvais participer (demain, compétition de gym pour ma fille, et lundi, course de vélo (championnat de Paris) pour mon fils ..., du coup, ni week-end de 3 jours, ni sortie club possible dimanche et lundi, alors, seule option pour rouler ce week-end : sortir samedi 🚲).

Mais, dans la pensée, je n'étais pas seule ... D'abord, je passe devant chez Christelle et pas loin de chez Carole, puis devant chez Pascal et pas loin de chez Corine, du coup, Marie-Paule et Lionel ne sont pas loin dans mes pensées, tout comme tous les gentlemen accompagnateurs et les supporters par SMS / facebook / pensées de notre 400 km sur la flèche vélocio, ou du 180km de Liège-Bastogne-Liège !

Et puis, il fait grand soleil, alors quand on a besoin de se rebooster sur le vélo, avec les filles, on fait quoi ? On chante 😊. Alors, je me rappelle ... 🎵 "Le samedi au soleil, c'est une chose qu'on n'aura jamais ..." 🎵 ben, si, ça y est, THE SUN IS BACK, enfin !!! Ou alors 🎵 "elles sont llllbbres les filles ... y en a même qui disent qui les ont vu pédaler ..."

😊😊 Alors, je pédale, je pédale ...

Sur le bord de la route, je croise des petites fleurs, des blanches, des bleues, des boutons d'or et des coquelicots... Et je repense à la pluie sur la flèche, l'abribus et la table de pique-nique garnie, les petites fleurs dessus, les crêpes waouh ... 🍷🍷🍷 (Bon, OK, j'arrête de parler de la Vélocio, sinon, l'année prochaine, il y aura overdose, et plus personne ne voudra y participer 🤢🤢🤢...).

Et mes pensées se promènent de souvenirs en souvenirs 😊. J'arrive déjà à Jossigny et je repense à l'année dernière avec mon fils, ses 1eres sorties vélo motivé, nous nous étions arrêtés à la supérette pour un petit gouter improvisé, mon fils était "cramé" au bout de 30km ... Que de progrès en un an,

maintenant, il est devant moi 🙌🙌. Je croise les doigts pour lui lundi !
Puis j'arrive à la côte de Guermantes, Éole est toujours là ... Dur dur ... Bon d'accord, c'est pas l'Alpe-d'Huez (non, ça, c'est le programme de cet été 😊), mais ça monte quand même ... Et je me rappelle, il y a quelques années, dans cette même côte, avec le tandem de Marie-Anne et Michel, c'était moi qui était cramée, des crampes à chaque coup de pédale ... Heureusement qu'ils étaient là !
Puis c'est le retour, Chelles, Fontenay-sous-bois, les Dunes au loin ... Non, ne pensez pas que je suis allée jusqu'à la plage, non, c'est juste le nom du bâtiment dans lequel je bosse, et là, mes pensées s'éloignent vraiment. Je pense à mon chef, que je suis de loin, sur Facebook (la magie de Facebook parfois !). Il vient de traverser la calotte glaciaire du Groenland en kite-ski (sur des ski, mais porté par une voile (type "kite-surf") et le vent, il est content quand Éole est là lui 😊). Il lui reste encore la banquise du nord ouest à traverser avant de rejoindre des latitudes et des températures plus clémentes (il a oscillé entre -10° et -50° ...) ! Impressionnée évidemment 🙌🙌. Il vit son rêve !
Bref, un beau week-end de 3 jours ensoleillés se profile, alors, chers ACBEistes, profitez-en, profitez du soleil, faites prendre l'air au vélo, au barbecue, à la bière, au maillot de bain ou aux chaussures de rando, aux petits enfants, à ce que vous voulez, mais profitez-en, la vie est trop courte pour ne pas faire ce qu'il vous plaît 😊😊😊😊 !
Bon week-end à tous, et les filles, les coaches, vous me manquez ! À bientôt j'espère 🙏🙏



Carole Bendavid



Carte postale du Tréport

Chers ACBistes,

Petit coucou du bord de mer. Au programme de cette journée : 140km. Après tout, ce n'était ni plus ni moins la même distance que ce WE, les copains en moins, la mer en plus...Départ à 9h – c'est quand même les vacances ! – après un petit dej qui semble m'avoir nourrie pour la semaine. Très vite, la ville s'éloigne et la forêt devient notre terrain de jeu. Très vite aussi, ça monte...grave, et ça descend...tout autant. Et là, je capte qu'ici ce ne sont pas les Landes... On enchaîne les bosses et les virages en descente, tout ce que j'aime.



J'ai l'impression de me retrouver 3 semaines en arrière en Belgique, les copains en moins, et ...sans la mer! Que du vert, du jaune et des tracteurs. Et du vent, encore et toujours. Ici, il ne change pas ; il s'installe face à toi et vas-y rame ! Les heures passent, le GPS fait tourner systématiquement avant les villages. Ah ça ! Nous sommes tranquilles ! Pour une mise au vert, on ne peut pas rêver mieux...

Quoi on nous aurait menti ?... :

* Ça fait 40 ans qu'on nous chante que les vaches sont blanches et noires en Normandie. Faux, ou alors, il y a des réfugiées...

* A la mer, c'est tout plat. Tu parles ! 2.000 m de dénivelé et pas un grain de sable.

* En Normandie, il pleut toujours : pas aujourd'hui mais par contre, qu'est ce que ça souffle !

* La France, pays de la baguette et du verre de rouge. Pas un troquet, pas une boulangerie sur 81 kms. Je désespère de grignoter avant le retour, du coup même la barre ISOSTAR, cauchemar de mes dimanches matins devient un délice quand soudain...le relais des 4 routes ! Ce sera coca et croque-monsieur servi avec des frites – est ce bien raisonnable ? Il est 14h15 et rien d'autre en vue. L'après midi, ça change : ça descend puis ça monte. Si vous ne savez pas pourquoi il y a autant d'éoliennes... moi je l'ai compris ! On croise un vélo couché. Joël ? Avec un chapeau de d'Artagnan et une plume au vent ? Non, pas Joël... Il reste 10 km à s'avaler j'en ai plein les cales ; Je râlerais bien un coup mais ça ne sert à rien, avec le zeph, c'est peine perdue...Et là, un sursaut d'orgueil...Liège n'a pas eu raison de mes efforts, ce n'est quand même pas la Normandie qui va m'abattre. La charentaise objective que je suis résiste, parce que notre beurre est le meilleur, notre campagne plus belle, le soleil plus chaud...tout y passe pour m'occuper la tête... puis enfin, la mer ! Par les crêtes ! Evidemment ! Comme ça on est raccord avec le reste de la sortie. 17h00, retour au bercail provisoire. Vous l'aurez compris, j'ai mal aux pattes ...Peut être les excès de la veille... mais en même temps, un bar -le poisson, pas l'autre! - sans alcool, cela aurait été un sacrilège...

Demain, direction la baie de Somme. On va voir les phoques. Reste à savoir si la ballade de 70km est mieux à faire à vélo ou ...oui, à vélo.

Postscriptum / Bilan de la journée : une très belle sortie, j'ai bien pris l'air et ce soir, le verre de blanc sera un passage obligé...Quoi ? On est en vacances tout de même... 😊

Corinne Saulnier-Eude

La Mandrionne.



Nous étions nombreux ce matin à 6h30 au CDBM du Perreux. Arrivés à Mandres les Roses nous avons retrouvé nos amis venus directement sur place en voiture. C'est sur le 105 que nous étions les plus nombreux. Le temps était vraiment super agréable et nous a permis de profiter de ce magnifique Rallye. C'était vraiment sympa de rouler avec la team Girls qui après tous ses exploits a vraiment une condition physique exceptionnelle. Elle donne au groupe une ambiance plus sympa, et ses éclats de rire brisent la monotonie. Merci à vous, les filles 😊☑! Avec le parcours et l'aller- retour 160 Kms à 25 de moyenne, dénivelé 716 mètres. Le club a obtenu une coupe pour le 2eme prix de la plus grande participation.

D'autres membres du club ont aussi participé à la Mandrionne et méritent qu'on les mentionne dans le compte-rendu.

Ils ne sont malheureusement pas sur les photos.

- Alain Continsouzas qui a fait seul le parcours de 80kms

- Fabien TUGDUAL, aussi seul dans l'effort. Bravo à eux deux. Fabien a fait l'aller-retour CDBM-Mandres les Roses.

Pour ceux qui ont fait le 160 kms Phil Trenet a écrit ceci. Merci merci de penser à nous ! En effet nous avons nous aussi vécu un très beau dimanche à vélo, Groupe de petite taille mais solidaire, constitué d'amateurs de nature prenant le temps d'écouter les alouettes pendant que Michel réparait la crevaison du tandem ou admirant les orchidées sauvages sur les pelouses calcaires de la côte surplombant l'Yonne. Plus de 6 heures de vélo pour nos 160 km et la satisfaction de libérer les bénévoles du club de Mandres après nos derniers passages aux ravitos ! A bientôt sur les routes les bleuettes et les bleus ! dans ce groupe il y avait: Michel Grousset, Marie-Anne Grousset , Phil Trenet, Pierre PAYRAUD.

Alain Carton

Un Week-End classique

Vendredi soir : Allo, est ce que vous faites des pâtes ? Ok, je réserve pour 9...

Le WE a vraiment démarré là en fait. A l'heure du dîner : ce sera carbonara pour tout le monde ou presque ...le gars de la brasserie n'en revient pas. Nous sommes excités et un peu inquiets aussi de ce qui nous attend le lendemain. On part tous ensemble à 05h50 pour se rendre sur le lieu du grand départ. Liège-Bastogne-Liège...ça vous parle ? Oui, à la télé ! Ben nous ...on l'a fait ! La photo est prise à l'arrache car il ne faut pas se mettre en retard et les presque 8.000 participants sont un peu à cran. Ne pas trainer...la météo est au grand beau, le ressenti...bien plus encore, alors c'est parti ! Les ACBistes ont déjà tout dit dans leurs messages, trop heureux de vous faire partager ce moment de bonheur et aussi de quelques souffrances...

LIEGE BASTOGNE LIÈGE



Alors je vais me cantonner aux anecdotes :

* Le gel énergisant Ginseng & Guarana distribué avec les dossards, personne ne s'y est risqué. Pas envie d'avoir la gargouillette au milieu de la cote de la Redoute ! Déjà la boisson énergisante à la pastèque aux ravitos, c'était limite à vous déguster des vacances sous les cocotiers.

* Les gaufres sous vide : la première, un délice, la 3ème...une punition qu'on mange tout de même en se disant qu'elle va nous faire assurer à la grimpe suivante.

* Les chronos : vous les voyez au départ des côtes, ensuite, vous les cherchez longtemps, longtemps, jusqu'à oublier qu'ils existent car votre cerveau se déconnecte du reste. Et quand ils réapparaissent vous vous en fichez, trop contents de passer à la suite mais surtout...d'y être arrivés.

* Les descentes, une douce horreur ! enfin pour moi, les autres, ils ont kiffé.

* Les protège-cales : pas servi, youpi

* Les encouragements : "Allez les gars" lancé par les gens sur les bords de route ! "Et nous les filles" !!!! comptez sur nous 3, on s'est fait entendre, non mais... Ok ils sont plutôt canon les gars qui partent en conquérants sur le 273 mais nous on n'est pas mal non plus alors quoi ! On a droit à nos encouragements aussi...merde !

* ... et une conclusion mûrement réfléchi pendant les descentes : Si c'était à refaire ? je le referais.

Avec Carole et Marie-Paule, nous sommes parties cool, sans pression avec juste l'envie de faire nos 154 km (2700m de D). 20,1 de moyenne, ce n'est pas violent mais loin d'être ridicule. Nous sommes fières de nous. On finira la journée avec près de 200 bornes au compteur (et un dernier long passage pour atteindre le gîte à 18%).

Arrivées à 16h, une pause au stand massages pour détendre les muscles qui ont un peu morflé, les garçons arrivent ; ils ont été rattrapés par les crampes à tour de rôle. Une bière plus tard, on file vers notre gîte. On se perd, on se retrouve. Il était temps...il fait nuit.



21h : "Allo, est ce que vous servez encore à 22h15 ? Ok, je réserve pour 9..."

Corinne Saulnier-Eude

En A-VENT dans la Beauce

Alors au départ, à savoir samedi matin 8h, Christelle décrète que je serai préposée au CR des 3 jours. J'ai beau négocier, rien n'y fait. OK ...on y va...



Donc, le 19 mai, nous arrivons au Plessis et nous rejoignons quelques personnes pour démarrer la première journée de cyclo randonnée du Rayon Val de Marne. Rien de bien exotique jusqu'à 11h, il faut sortir de la banlieue parisienne... Les clubs se mélangent, on se sourit sans vraiment se parler. Carole a la permission de son médecin, Jean Loup du club de Bry roule avec nous, Jacques et Jean Claude ont pris un peu d'avance. On s'installe au restau après 79km, premier point de rendez-vous des 80 personnes à participer à ce WE de Pentecôte. C'est cet après midi que l'on va vraiment en profiter. Seulement voilà, partis depuis à peine une heure, Pascal nous la joue

chrono voiture et zou! Un rayon en moins! Pour une fois que c'est une panne que je connais, j'ai voulu sortir ma science vu qu'on peut très bien rouler avec un rayon en moins, ou même l'attacher sur un autre. Ben non! Pas les siens... un rayon en moins, c'est un vélo qui n'avance plus... Christelle poursuit sa route avec nos compagnons du Plessis. SOS dépannage (alias Jean-Charles Morlot pour ceux qui connaissent) étant aux abonnés absents pour cause de batterie de téléphone non chargée, on attendra 18 heures avant d'être remorqués et passer au Décathlon le plus proche pour trouver une solution. On arrivera après l'apéro, mais solidarité oblige au club, notre ex-râleuse dans les bosses fera du relationnel à coup de mousses Affligem (désolée mais tu l'as voulu ton CR!...), le trésorier se lâche et Pascal fait du gringue à Madame la Présidente du CODEP....



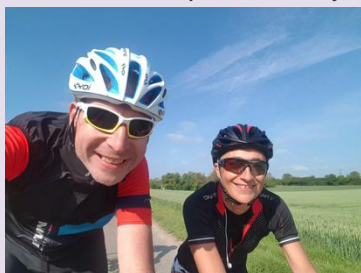
Le lendemain, entre Chartres et Pithiviers, lignes droites et vent... On traîne à partir en sachant que le restau est prévu à 12h30. Jacques et Jean-Claude ont fait l'ouverture des départs, nous faisons la fermeture tandis que Carole a trouvé un groupe à son rythme pour économiser son genou. Les groupes



se mélangent un peu plus à l'heure du repas. C'est avec plaisir que je retrouve quelques unes de mes compagnons de route de "Toutes à Strasbourg". On en profite pour évoquer "Toutes à Toulouse", en 2020...les 20km du redémarrage se font vent de le dos, ligne droite interminable. J'avoue c'était grisant...et beaucoup trop court par rapport à tous ceux restants vent de face. Arrive le coup de mou, car même abritée derrière un grand il faut pédaler! Une pause, un coca. Il reste 20 km pour rallier Pithiviers et l'objectif à atteindre...trouver une bonne pâtisserie ouverte un dimanche et acheter la spécialité pour le soir. Mission accomplie, l'hôtel "a de la pression", tout va bien...suggestion pour la rentrée prochaine : la création d'un groupe 4 dont le nom de baptême reste encore à trancher entre "Tamalous" et "Bobolàs".



Lundi matin, Christelle poursuit son relationnel avec l'ensemble des clubs du 94! C'est simple, maintenant toute la Beauce l'a entendue parler (et toc!) Question Networking, elle assure grave!...Carole repart en pensant prendre le train à midi a Fontainebleau -elle rentrera finalement en vélo-, et nous nous retrouvons tous à Arbonnes avec beaucoup d'avance, au grand bonheur du restaurateur et de sa pompe à bière... **Photo 6** Puis on se dit "au revoir" car les points d'arrivée sont Chevilly Larue et Le Plessis, on se double se redouble avec l'équipe de Saint Maur venue en force sur les 3 jours... Puis la descente vers Champigny, Bry à l'horizon, c'est la fin de 3 journées ensoleillées sous le signe de la bonne humeur. Certains repartent vers leurs nombreuses occupations de retraités, les 3 femmes pensent déjà au boulot du lendemain (sachez que je suis complètement objective en disant ça!!!) et le dernier fera la bascule quelques heures plus tard pour un raid Paris-Madrid ...



Un beau week-end de rencontres, de rigolades, de concours de grimaces (et oui! même à nos âges!) et de bien-être à vélo...

Corinne Saulnier-Eude

Bonnes vacances aux Acébéistes !

