

LE PLATEAU



Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est
Le Perreux sur Marne

(Fondée en 1947)

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

EDITO



Chères et chers amis cyclos,

Ce bel été très chaud a filé trop vite... Par vos récits lus sur divers sites : Rallyes, journées ACBE, séjour en Aveyron..., je vois qu'il a été profitable et agréable pour chacun d'entre vous.

Depuis quelques jours, nous sommes en Automne et nous attaquons la dernière ligne droite de la saison.

Mais d'ici là, les sorties amicales, les rallyes... permettront d'ajouter quelques centaines de kilomètres à nos compteurs.

Certains (es) viennent de terminer le Tour de Corse, évènement palpitant et largement diffusé par la « Gazzetta del Sport de Christelle ».

A venir, la Nocturne Bellevilloise... pour ceux qui aiment pédaler la nuit et la soupe à l'oignon servie vers minuit.

Nous vous attendons très nombreux, lors de notre traditionnelle journée du Souvenir qui terminera la saison, le 11 Novembre à Rethondes.

Nous ne serons pas seuls à la Clairière, peut-être dégusterons nous le vin chaud en compagnie de notre Président et des 80 chefs d'état invités à l'occasion de la commémoration du Centenaire de l'Armistice 1918 – 2018.

Pour cet évènement, la tenue réglementaire du cyclo Acébéiste n'est pas obligatoire mais fortement recommandée

Enfin, date très importante à retenir, le 2 décembre 2018 journée de notre Assemblée Générale, où nous vous attendons nombreux à ce rendez- vous.

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.

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 !

**Un petit rappel à tous les doués
dans le domaine de la pédale**



Sélectionné par Monsieur Panneaux



**Les vaches y arrivent très bien,
alors pourquoi pas les cyclistes !**



VENDREDI 5 OCTOBRE

REUNION PHOTOS ... ET NOSTALGIE ... POUR SE RAPPELER LES BONS SOUVENIRS DU SÉJOUR EN AVEYRON ET LE TOUR DE CORSE

Réunion Club ouverte à tous qui ont participé et ... ceux qui veulent participer au prochain séjour de 2019.

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



DIMANCHE 7 OCTOBRE

ACBE 80A

Sortie amicale. Départ à 8H30.

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, La Sablonnière, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, **Crécy-la-Chapelle**, Voulangis, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (Env. 80 km, 323m, 2241922).

77 – Bonjour de la Marne à l'Ourcq, gymnase du Moulin à Vent, 77400 Thorigny-sur-Marne. Départs de 7h45 à 9h pour 40, 70 ou 105 km, ou bien rendez-vous de la sortie amicale pour les petits parcours.

94 – Rallye des Châtaignes, Souvenir F. CADIOU. Salle Saint Just, rue Paul Bert, 94 Villeneuve le Roy. Départs à partir de 7h00 pour 40, 60, 80 et 100 kms, ou bien rendez-vous de la sortie amicale.

DIMANCHE 14 OCTOBRE

ACBE 78A

Sortie amicale. Départ à 8H30.

Le Perreux, Chelles, Vaires, Thorigny, Dampmart, Carnetin, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Iverny Monument Galliéni, **Trilbardou**, Lesches, Chalifert, Chessy, Montévrain, Chanteloup, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (Env. 78 km, 370m, 2198777).

58 – Le rallye des Vignobles Cosne-Pouilly-Sancerre. Stade 58 Cosne sur Loire. Départs à partir de 8h00 pour 40, 75, et 100 km.

DIMANCHE 21 OCTOBRE

ACBE 88B

Sortie amicale. Départ à 8H30.

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Férolles-Attilly, Brie-Comte-Robert, Grégy-sur-Yerres, Evry-les-Châteaux, **Soignolles**, Solers, Courquetaine, Villepatour, Tournan, Gretz-Armainvilliers, Ozoir-la-Ferrière, Roissy-en-Brie, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux (Env. 88 Km, 333m, 2258532).

92 – Toboggan Meudonnais Stade Marcel Bec 92190 Meudon-la-Forêt. Accueil à partir de 8h pour 75 ou 90 km

SAMEDI 28 OCTOBRE

75-La Nocturne Bellevilloise d'Automne- 2^{ème} édition, la Cipale Vélodrome Jacques Anquetil 47-51 Avenue de Gravelle 75 Paris, de 16H00 à 17H00 pour 120km.

DIMANCHE 28 OCTOBRE ATTENTION AU CHANGEMENT D'HEURE (A 3 heures du matin il sera 2 heures)

ACBE 77A

Sortie amicale. Départ à 8H30.

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers, Dainville, Villiers-sur-Morin, **Crécy-la-Chapelle**, Serbonne, Tigeaux (par la forêt), Villeneuve-le-Comte, La Sablonnière, Pontcarré, Roissy-en-Brie, Emerainville, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux (Env. 77 km, 309m, 2241889).



NOVEMBRE 2018

JEUDI 1^{er} NOVEMBRE

ACBE 83A

Sortie amicale. Départ à 8H30.

Le Perreux, Chelles, Thorigny, Dampmart, Carnetin, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Iverny, Monument Galliéni, Trilbardou, prendre D89 en direction de Lesches, à gauche Montigny, Esbly, **Montry**, Magny-le-Hongre, Bailly-Romainvilliers, Serris, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**Env. 83 km, 402m, 2258599**).

VENDREDI 2 NOVEMBRE

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

DIMANCHE 4 NOVEMBRE

ACBE 77B

Sortie amicale. Départ à 8H30.

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Croissy-Beaubourg, Collégien, Jossigny, Favières, **Tournan**. Prendre D216 et tourner à Gauche, Villé, Les Lycéens, Neufmoutiers, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, St Germain des Noyers, Torcy, Noisiel, Champs-sur-Marne, Noisy-le-Grand, Le Perreux (**Env. 77 km, 330m, 2198746**).

DIMANCHE 11 NOVEMBRE

77- Randonnée du souvenir à Rethondes.

Sortie club sur la journée avec déjeuner au restaurant.

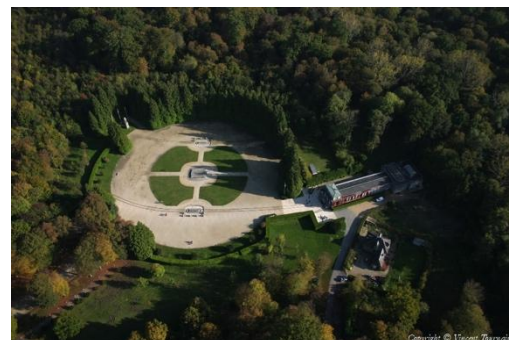
Rendez-vous pour un covoiturage à **6h30** quai d'Argonne, ou à **7H30** parking de la gare de St Mard.

Venez nombreux à cette belle et conviviale randonnée automnale, si le beau temps est de la partie.

Mais attention ! Ne vous décommandez pas au dernier moment car nous réservons le restaurant.

Si vous participez à cette randonnée, contactez :

Jacques Garnier, tél. 01 48 81 38 35 ou mél., jacques.garnier15@wanadoo.fr



DIMANCHE 11 NOVEMBRE (POUR CEUX QUI NE PEUVENT PARTICIPER A LA RANDONNÉE DE RETHONDES)

Sortie amicale. Départ à 8H30.

Le Perreux, Champs-sur-Marne, Croissy-Beaubourg, Rentilly, Guermantes, Jossigny, Bailly-Romainvilliers, A gauche après la jardinerie, Coutevroult, A droite à l'entrée de Saint-Germain-sur-Morin - D8, Villiers-sur-Morin, Mur de Voulangis, A gauche descente D235, A droite entrée Crécy-la-Chapelle - D20, **Tigeaux**, Villeneuve-le-Comte, Villeneuve-Saint-Denis, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (**Env. 84 km, dénivelé 488 M, 4829280**).

ACBE 84B

Pensez à retourner votre kilométrage 2018 avant le Lundi 12 NOVEMBRE

- **Par la poste à : Joël MÉGARD**
Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est (ACBE), VILLA HENRIANNE, 15 RUE DE VERDUN, 94170 LE PERREUX SUR MARNE
- **Par mail : acbe@ffct.org** à Gérard Delomas.

Nous vous rappelons l'importance pour nous d'avoir le kilométrage de tous les acébéistes. Il est le reflet de notre activité vis-à-vis des instances communales. **Nous comptons sur vous tous.**

Si vous avez égaré cette feuille, n'hésitez pas à la demander.

Les internautes la retrouveront dans la rubrique « Activités » de notre site <http://acbe.ffct.org>

DIMANCHE 18 NOVEMBRE

ACBE 73A

Sortie amicale. Départ à 8H30.

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Iverny, Le Plessis-l'Evêque, Cuisy, Montgé-en-Goële, Carrefour les Tillières, **Saint Mard**, Juilly, Nantouillet, Saint-Mesmes, Messy, Claye-Souilly, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (Env. 73 km, 411m, 2234731)

DIMANCHE 25 NOVEMBRE

ACBE 80A

Sortie amicale. Départ à 9h00.

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, La Sablonnière, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Serbonne, **Crécy-la-Chapelle**, Voulangis, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (Env. 80 km, 323m, 2241922).

DÉCEMBRE 2018

DIMANCHE 2 DECEMBRE

Cette année encore l'assemblée générale sera suivie du repas annuel, elle se tiendra :

**Stade Chéron,
62, quai d'Artois, Le Perreux-sur-Marne.**

Les membres du club sont chaleureusement invités à s'inscrire.

Début de l'assemblée à 9 heures précises.

Si vous souhaitez être **membre du bureau**,
Veuillez en informer dès à présent **le Président**

DIMANCHE 9 DECEMBRE

ACBE 72A

Sortie amicale. Départ à 8h30.

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Ferrières, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, Villé, **Tournan**, Favières, La Sablonnière, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (Env. 72 km, dénivelé 258 m, 2234715).

DIMANCHE 16 DECEMBRE

ACBE 75B

Sortie Amicale. Départ à 9h00.

Le Perreux, Noisy le Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy en Brie, Ozoir la Ferrière, Gretz Armainvilliers, Presles, **Liverdy**, Chatres, Villé, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (Env 75km, 233m, 2241858)

DIMANCHE 23 DECEMBRE

ACBE 70L

Sortie amicale. Départ à 9h00.

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers, Coutevroult, Villers-sur-Morin, à gauche la D8A, Direction la D96, **Villeneuve-le-Comte**, **Villeneuve-Saint-Denis**, **Jossigny**, **Pontcarré**, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (Env. 70 km, 459m, 9090425).

MARDI 25 DECEMBRE

ACBE 65A

Sortie amicale. Départ à 9h00.

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers, Direction Dainville, tourner à Droite après la Jardinerie, **Villeneuve-le-Comte**, Pontcarré, Roissy-en-Brie, Emerainville, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux (Env. 65 km, 138m, 2234482).



DIMANCHE 30 DECEMBRE

ACBE 65C

Sortie amicale. Départ à 9h00.

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Saint-Mesmes, Nantouillet, Juilly, Montgé-en-Goële, **Saint-Mard**, Nantouillet, St Mesmes, Messy, Claye-Souilly, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (Env. 65KM, 378m, 2234487).

JANVIER 2019

MARDI 1^{er} JANVIER

ACBE 66B

Sortie amicale. Départ à 9h00.

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Ferrières, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, **Tournan**, Gretz-Armainvilliers, Ozoir, Emerainville, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux. (66 km, dénivelé 228m)

Bananée!



VENDREDI 4 JANVIER

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

DIMANCHE 6 JANVIER

ACBE 71A

Sortie amicale. Départ 9h00.

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Favières, Villé, **Tournan**, Favières, La Sablonnière, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (Env. 71 km, 226m, 2234700).

DIMANCHE 13 JANVIER

ACBE 75A

Sortie amicale. Départ à 9h00.

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Ferrières, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, Neufmoutiers, Villeneuve-le-Comte, **Bailly-Romainvilliers**, Serris, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (Env. 78 km, dénivelé 233 m, 2241836).

DIMANCHE 20 JANVIER

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

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

DIMANCHE 27 JANVIER

ACBE 73B

Sortie amicale. Départ à 9h00.

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Saint-Mesmes, Nantouillet, Juilly, Montgé-en-Goële, **Saint-Soupplets**, Cuisy, Le Plessis-aux-Bois, Charny, Fresnes, Annet, Montjay-la-Tour, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (Env. 73KM, 471m, 2198690).

N'OUBLIEZ PAS !

Tous les premiers vendredis de chaque mois (excepté pendant les vacances d'été), réunion club ouverte à tous à 20h45, *salle Charles de Gaulle, 75 avenue Ledru-Rollin, 94170 Le Perreux-sur-Marne.*

Vendredi 5 Octobre : soirée Photos séjour en Aveyron et Tour de Corse

Vendredi 2 novembre : réunion Club

Lundi 12 novembre : retour des kilométrages

Dimanche 2 décembre : Assemblée Générale

Vendredi 4 janvier : réunion Club

Dimanche 20 janvier : sortie dans Paris

SORTIES AMICALES

Date	Heure du départ	N° du parcours	Référence Openrunner	Dénivelé (mètres)
Dimanche 7 Octobre	8h30	80A	2241922	323
Dimanche 14 Octobre	8h30	78A	2198777	370
Dimanche 21 Octobre	8h30	88B	2258532	333
Dimanche 28 Octobre	8h30	77A	2241889	309
Jeudi 1 ^{er} Novembre	8h30	83A	2258599	402
Dimanche 4 Novembre	8h30	77B	2198746	330
Dimanche 11 Novembre	8h30	84B	4829280	488
Dimanche 18 Novembre	8h30	73A	2234731	411
Dimanche 25 Novembre	8h30	80A	2241922	323
Dimanche 9 Décembre	9h00	72A	2234715	258
Dimanche 16 Décembre	9h00	75B	2241858	233
Dimanche 23 Décembre	9h00	70L	9090425	459
Mardi 25 Décembre	9h00	65A	2234482	138
Dimanche 30 Décembre	9h00	65C	2234487	378
Mardi 1 ^{er} Janvier	9H00	66B	2234502	228
Dimanche 6 Janvier	9h00	71A	2234700	226
Dimanche 13 Janvier	9h00	75A	2241836	233
Dimanche 20 Janvier	9h00	SORTIE PARIS		
Dimanche 27 janvier	9h00	73B	2198690	471

Quand tu te sens triste parce que tu ne trouves pas de sens à ta vie, pense à cet essuie-glace.

@NoWoodman



CALENDRIER 2019

Nous arrivons sur les longues périodes d'hiver où, pour se motiver et rêver, il faut trouver les motivations pour sortir sous la pluie et dans le froid.

Les objectifs 2019 ne manqueront pas, nos traditionnelles sorties Amicales, Rallyes, sortie sur Paris, le 11 Novembre, les 2 jours, et les journées ACBE.

Les objectifs plus ambitieux sont :

- La Flèche Vélocio qui a lieu cette année le Vendredi/Samedi/Dimanche du 19/20/21 Avril, en direction de Upaix dans les Hautes-Alpes près de LARAGNE-MONTEGLIN (à côté de Sisteron).
- Le séjour sur une semaine à organiser en Juin
- Les brevets pré-qualificatifs Paris-Brest-Paris
- Paris-Brest-Paris du 18 Août au 22 Août
- Et vos suggestions, nombreuses, je n'en doute pas !!!

SEJOUR EN AVEYRON (Journal de Carole Bendavid)

Journée de Dimanche Les Plus beaux Villages (Dimanche 10 juin)



Ce matin, 7h30, rdv petit déj ... Mais pourquoi on part si tôt, c'est les vacances non ? Bon, ce n'est pas grave, le ciel est bleu, la bonne humeur est aussi au rdv, c'est l'essentiel ! Avant le départ, une petite photo des schtroumpfs tous en bleu pour cette 1ère sortie, et hop !

C'est parti, sur une route pas top les premiers km, mais ce sera la seule de la journée, ouf ! La qualité du bitume est étonnante ici !

Mais déjà, ça monte et ça descend, ça promet pour le reste de la journée ! Christelle, Corinne, on a pensé à vous, chacune dans votre spécialité ! Bon, et puis, on tombe sur un panneau "route barrée", ça ne nous fait même pas peur, on a l'habitude au club ! On tente quand même, mais on se

fait vite arrêter, course de voitures de rallye au programme! On ne va pas tenter le diable, 1/2 tour ...

Quelques voitures du rallye viennent polluer notre espace sonore en roulant sur nos routes (certains du groupe ont cru que Claude et Yvette avaient mis le turbo de leur vélo électrique pour leur faire concurrence, mais même pas ... Un peu plus tard, Marie-Anne et Michel ont bien tenté de pétarder aussi avec une crevaillon bien bruyante à 2 reprises, mais on ne s'y trompe pas !). Les voitures ont aussi pollué notre espace olfactif, mais heureusement, ça n'a pas duré bien longtemps. On a vite rattrapé des routes tranquilles, le long du Lot, et visité certains des plus beaux villages classés du coin : Ste Eulalie d'Olt, St Côme d'Olt, Espalion (où nous avons pique-niqué au bord du Lot, presque les pieds dans l'eau, quoi que non, les pieds vraiment dans l'eau pour certaines ... Bizarre, les gars n'ont pas osé tester !), puis direction Estain, et enfin Bozouls, magnifique vue sur le " trou de Bozouls". Côté ciel, bleu toujours ce matin, mais ça a commencé à tourner au gris puis au noir tout doucement dans l'après-midi ... Heureusement, on a roulé plus vite que le nuage bien menaçant ... ou plutôt, non, on a roulé moins



vite que lui n'avancait (vue notre petite vitesse sur ces routes escarpées), enfin, peu importe, on n'était pas à la même vitesse, et il a finalement jeté son dévolu pluvieux sur le camping pendant notre succulent repas, mais la piscine puis la douche ont bien eu le temps d'être consommées avant la pluie !

Résultat des courses pour aujourd'hui, 108 km, et 1571 m de dénivelé ! Demain, les prévisions météo vont bon train, toutes n'ont pas les mêmes versions, alors, on vous racontera demain quand on saura !

Journée de Lundi Lac de PRALOU (Lundi 11 juin)



Ce matin, le réveil n'a pas encore sonné, mais une petite lueur du jour transperce le rideau. Et le petit bruit caractéristique ... Ploc ... Ploc ... Ploc ... 🌧️

Pas la peine d'ouvrir les volets pour savoir qu'il pleut dehors ...

Doucement, direction le petit déjeuner, sans se presser ! Les matinaux sont déjà là, à discuter de ce qu'on pourrait faire aujourd'hui, avec cette météo capricieuse ...

Et pendant ce temps, le ciel s'éclaircit ... jusqu'à ne plus pleuvoir ! Chouette, on va pouvoir tenter de rouler un peu. On choisit donc le parcours des lacs, qu'on pourra raccourcir si besoin !

Le rdv est donné 30 mn après le petit-déj, traditionnelle photo, mais ce matin, point de bleu ABCE, mais du bleu plus foncé, du jaune, de l'orange, du rouge, du rose ... Chacun sa couleur de vêtement pluie ...

On part donc, et dès le départ, ça monte... Évidemment ...

Alain A. nous fait une petite blague ... "Je ne vous avais pas dit que ça montait juste pour sortir du village ? Ça monte seulement 10km ..." il ne savait pas vraiment ce qu'il disait, mais on a quand même monté presque 6 km ... A froid ... Dur dur ! Mais heureusement, le paysage vous remonte le moral par ici. A un moment, plus personne devant moi, plus personne derrière, le calme de la nature, les oiseaux qui chantent, les gouttes d'eau qui tombent des arbres mouillés, la brume qui s'évapore de la route au loin ... On ne regrette pas la montée !

Rassemblement en haut, et c'est reparti, mais la bruine nous rattrape aussi . Ça ne mouille pas trop, on continue !

Mais ça commence à se corser ... L'orage d'hier soir a fait quelques dégâts ... Les routes sont jonchées de feuilles, de branchages arrachés, de coulées de terre (bien rouge la terre ici !), de cailloux : on redouble d'attention, jusqu'à devoir mettre pied à terre derrière un camion en train de "nettoyer la route". Il a ramassé tellement de boue qu'il nous faut franchir le tas à pieds, le vélo sur l'épaule ... Dantesque ... Et on n'en restera pas là, ce scénario se reproduira plusieurs fois ... Nous serons tous bons pour un dégrassage des vélos ce soir ...

La bruine va et vient, et se transforme en vraie pluie qui mouille ...

On décide de passer au lac de Pont-de-Salars, et de ne pas pousser jusqu'au lac de Pareloup, qu'Alain et Marie-Paule ont rebaptisé Pradeloup depuis le début du séjour. Bon, ils l'aiment pas ... On le zappe ... 🤦

Chemin de retour ... Ça n'en finit plus de monter ... Monter ... Monter ... Et ouf, ça descend enfin, et pas qu'un peu ...

Tellement que les 4 1ers, donc je fait partie, oublions de tourner pour rentrer ... On arrive donc trop bas dans le village, sans se douter un instant de notre erreur, et on attend le reste du groupe ... On attend ... On attend ... Bizarre tout de même que les autres n'arrivent pas ... On espère qu'il n'est rien arrivé à personne ... Je prends le téléphone, j'essaie un, puis deux, puis trois numéros, personne ne répond ... Bizarre ... Puis, Alain A. me rappelle ... "Ben vous z'êtes où ?" qu'il me demandeet il en rajoute "nous, on a pris le bon chemin, on est déjà à table ..." ! Alors, ça sera retour à 4, heu non, à 5 ... Une GROSSE pluie qui mouille jusqu'aux os et au fond des chaussures a décidé de s'abattre sur nous ... Dommage, restait 3 km, et on aurait pu rentrer presque secs ... Là, on dégouline ...

Vive la douche, ... , et la sieste cet après-midi ! On profite comme on peut !



Journée de Mardi Estaing (Mardi 12 juin)



Aujourd'hui, on est parti sous le soleil (Yes !), et rentré sous une pluie battante qui mouille jusqu'aux os et jusqu'au fond des chaussures ... (hé le ciel, tu voudrais pas changer ton programme d'arrosage automatique qui a tourné tout l'hiver et une bonne partie du printemps ... C'est le mois de juin là ...)



Bon, on a quand même bien profité de notre journée ! D'abord un petit café en terrasse, au soleil de bientôt l'été !

Puis, passage par le lieu-dit "les brunes". Là, des questions ont fusé chez les gars, " tu préfères les brunes ou les blondes

?" Je n'ai pas compris si ça parlait de filles ou de bières, mais je n'ai pas cherché à savoir. J'ai entendu une esquisse de réponse, du genre "en blonde j'ai des lacunes ...". Mais c'est quelle chanson ça ? "Sous les jupes des filles" ? (Vérification faite, c'est "le baiser", il ne pleuvait pas encore, on a bien fait de ne pas insister).

Et puis, photo de paysage, de groupe, d'Etain, son pont et son château, tiens, en fait, ça fait un super coin de pique-nique ça ! Aller hop, c'est décidé, on s'installe, on profite encore de soleil généreux.

Puis, départ pour la montée vers Le Neyrac, la température descend doucement à mesure que le ciel se couvre, mais agréable pour monter. Évidemment, belle descente ensuite, petite pointe de vitesse à 70, trop bien.

Et, là, ... pfff ... Le gros nuage noir commence doucement à jeter son dévolu sur nos têtes, doucement, puis de moins en moins doucement ... grrr ... Et en plus ça monte ...

Alors, on reprend nos bonnes vieilles habitudes de la saison 2018 ! " le mardi au soleil, c'est une chose qu'on n'aura jamais ..." (tiens, je ne vous ai pas dit, hier aussi on a chanté "le lundi au soleil ...", ne vous fait grâce de la suite, vous connaissez !)

Bon, faut bien renouveler le répertoire de l'ACBE en ces temps humides, alors, ... " we're riding in the rain, we're riding in the rain ...", and "we're singing in the rain ..."

"J'ai rêvé d'un autre monde, ou le ciel serait plus bleu ... Je rêvais à points fermés, que les routes descendaient ..."

Au fait, j'ai oublié de vous dire, mais hier aussi on a chanté des nouveautés : "On a roulé dans la gadoue, la gadoue, la gadoue, la gadoue, hou la gadoue, la gadoue, ..."

Ou aussi "toute la pluie tombe sur moi ..." (pas souvenir de la suite, je viens de la retrouver, pile poil nous en fait : "Oui mais... moi je fais comme si je ne la sentais pas , Je ne bronche pas car ,J'ai le moral et je me dis qu'après la pluie... , Vient le beau temps" ben il est où le beau temps après la pluie ?????)

Bref, on s'est caillé, on s'est fait mouillé, la douche fût bonne, et c'est l'heure de la bière !

Au fait : 99,4 km, 1584 m de dénivelé 🍷
A demain ! PS : petite blague de lundi aussi oubliée : on est passé par Palmas, et Carole M. a cherché (sans trouver) Gérald pour un autographe, mais si, vous le connaissez aussi, Gérald ... De Palmas ! Lol 🤔🤔

Journée de Mercredi 13 juin

Aujourd'hui, 1/2 journée cyclo puis 1/2 journée tourisme, donc, 100% cyclotourisme !

Ce matin, départ vélo sous la grisaille, retour sous le soleil, ENFIN ! Bon, on a pris le vent, mais on va se contenter de cette belle amélioration météo !

A notre programme du jour, le château de Séverac, belle performance pour monter là haut ! Puis petite pause café / chocolat chaud pour recharger les batteries !

S'en est suivi le retour par LE col du coin, le col de Palassy, ben oui, on ne fait que monter par ici, mais il fallait bien trouver une preuve !

La voici donc

Et par une petite route bucolique bordée de coquelicots, bien adaptée pour pousser la chansonnette. Je crois que certains ont pris goût à trouver de nouvelles chansons pour le karaoké de l'AG en décembre prochain. Tour de chant du jour : "Quand on partait de bon matin, quand on partait sur les chemins, là



bicyclette, nous étions quelques bons copains, y'avait Philippe, y'avait Michel, y'avait Carole(s), Alain, Joël, ... Et puis Paulette ..." (désolée Marie-Paule, la rime était trop belle pour ne pas en profiter) et aussi "sous le soleil exactement, Pas à côté, pas n'importe où, Sous le soleil, sous le soleil, Exactement, juste en dessous "

Et puis, il y a eu ces 10 bornes de nationale ... 🤔 bon, allez, on oublie ...

Douche, pique-nique sur la terrasse du camping au soleil, 15 mn de sieste, et départ pour la version "tourisme" de la journée.



Marie-Paule continue le karaoké dans la voiture et chante du Gauvin Sers à tue-tête.

On conserve nos habitudes vélo, et on ne suit pas le parcours GPS, on prend les chemins de traverse, mais c'est pour la bonne cause, point de vue parfait sur Belcastel, l'objectif promenade de ce bel après-midi.

Pause café en arrivant, et balade pédestre autour du village. Traversée épique d'un petit ruisseau, avec 2 écoles : les "sauts de puces de rochers en branchages", et les " j'enlève les chaussures et j'y vais franco". Beau point de vue sur le château, le pont et l'église, pas mal de photos au programme, bref, un bon moment, "sous le soleil ... ,exactement " !

A demain, direction les gorges du Tarn, si on ne change pas d'avis demain matin au p'tit déj en fonction de l'évolution météo du jour...

Journée de Jeudi Gorges du Tarn (jeudi 14 juin)



Hier soir, tergiversations sur l'organisation voitures, qui prend des vélos, qui prend des cyclistes ... ?? Demain, on part pour les gorges du Tarn, mais on s'avance un peu en voiture ! Finalement, on trouve une équation optimale, et dès la fin du repas (accompagné d'un petit carré de chocolat, merci Michel !), hop, on range les vélos dans les voitures, histoire de ne pas perdre trop de temps demain matin !

Ce matin, petit déj, deux bonnes et une mauvaise nouvelle : on a une fouasse locale offerte par Carole M., un régal, et le soleil brille, mais Michel est malade (la faute au chocolat ? Cette petite faiblesse qui te perdra) mais il faut donc recomposer les voitures. Quelques réflexions plus tard, et c'est tout réorganisé. 8h30 pétantes, nous voilà partis, une bonne heure plus tard, on enfourche les vélos et les bords du Tarn sont à nous. Très peu de touristes, une route magnifique, ciel bleu et soleil jaune, le top !

Et voilà que j'entends siffloter derrière moi ... "Le jeudi au soleil, c'est une chose que l'on a aujourd'hui..." ça y est, l'hymne du club 2018 est

encré dans les têtes 😊.

On partage des souvenirs de gorges, le Colorado pour moi il y a quelques années, et aussitôt, un nouvel air se fait entendre, "l'Amérique, l'Amérique, ...je peux l'avoir, et je l'aurais ..." ben nous, on a le Tarn, et c'est déjà pas mal !

Mais après quelques km de "plus ou moins plat", on commence à s'interroger : "mais où sont les 1400 m de dénivelés prévus aujourd'hui ??? Réponse : à Montbrun ... Où nous montons d'abord 5 bons km bien pentus vers le causse de Sauveterre, puis continuons à faire yoyo sur le plateau, joliment dénommé " les champs" et qu'on aurait pu compléter de "fleuris" tellement il y avait de fleurs sauvages, un véritable éventail de couleurs.

Maintenant qu'on a trouvé le dénivelé, nous cherchons le pique-nique. Discussion sur le point d'arrêt discuté hier soir, pour certains, c'est dans 2 km, pour d'autres, dans 15 ... Mais vu le vent qui souffle (rafales à 40 km/h annoncées), dur, dur de se motiver, parce que bien sur, il n'est pas toujours favorable, et certains estomacs crient famine !

"Vive le vent, vive le vent, vive le vent d'été, qui s'en va sifflant, soufflant, dans les roues des cyclos ..."

Et le yoyo continue comme ça ... finalement pendant 15 km !

Pique-nique au soleil, à l'entrée de l'aven Armand, et on discute de reste du parcours. On monte ou on descend ? "Ben, c'est évident, vu ce qu'on vient de monter, on descend !", " mais non, ce matin, on a remonté ou on a descendu le Tarn ?" "ben on l'a remonté" "ha, donc, c'est bien ça, on va le descendre donc !" "ben non, d'abord, on descend la Jonte, et ensuite, on remonte encore le Tarn !" ...

Bref, entre ceux qui parlaient du dénivelé, et ceux qui parlaient du sens de la rivière, un beau jeu de mots sympathique, mais on a fini par se comprendre

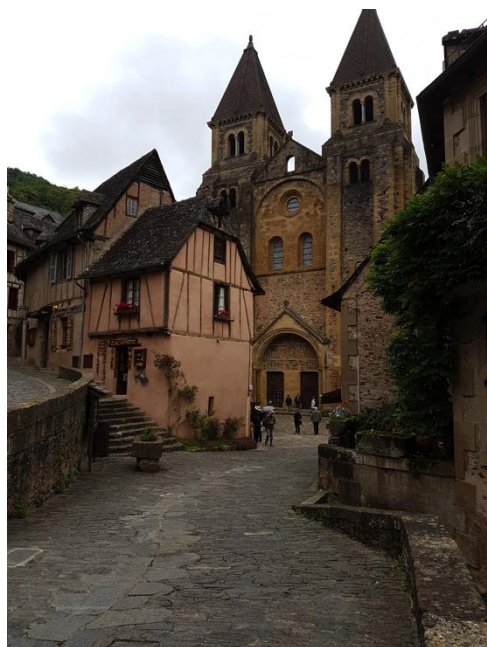


Nous voilà donc à descendre vers Meyrueis, pause café "sous le soleil exactement", et yoyo le long des gorges de la Jonte, bifurcation vers les gorges du Tarn, et faux plat descendant, direction les voitures. Ça sent l'écurie, et ça part vite, très vite. Ça prend des relais, et personnellement, je fais quelques relais, mais je prends surtout toutes les roues qui passent, le coeur monte, je ne regarde plus le compteur, l'essentiel est de ne pas se faire lâcher ! Le parking est en vue, le Tarn nous tend les bras pour aller plonger les pieds dedans, quelques éclaboussures et un "petit prince" tout chaud de la voiture offert par Philippe viendront finir cette journée en beauté ! (Finalement, 108 km, et 2100 m de dénivelé, je crois que mon GPS s'est un peu fourvoyé !)

Que dis-je, non, il reste encore l'apéro ! Tchou



Vendredi Conques (vendredi 15 juin)



Aujourd'hui, petite forme pour moi, mais la météo semble plus clémente que les prévisions, un coin de ciel bleu est là ce matin pour nous motiver !

Comme hier, on s'avance un peu en voiture direction Conques, et le parcours de ce matin est très roulant et descendant. En route, petite crevasion de Joël, puis passage par un lieu dit qui nous fait tous penser à pépère Alain !

Arrivée assez tôt à Conques, mais à peine le temps d'une photo que la pluie s'en mêle, et de plus en plus fort. On visite l'abbatiale en espérant que ça se calme dehors, mais que néni ... Alain a repéré un coin à l'abri quelques km avant Conques, alors, même pas le temps d'une petite visite et on redescend. Pique-nique à l'abri de la pluie certes, mais au frais, et pas moyen de sécher ni

de se réchauffer ... Carole et moi optons donc pour le retour en "taxi Christian", le mari de Carole qui nous a apporté les pique-nique. Le groupe des courageux profite d'une accalmie pour repartir, ils ne seront quasiment plus mouillés !

On prend un café dans le 1er village et ils repartent. De notre côté, frustrés de ne pas avoir vu Conques plus que ça, on décide d'y retourner le temps de l'accalmie, visite, photos, shopping à notre programme. Shopping encore sur

le retour pour ramener quelques victuailles locales à Paris, et DOUCHE !!! Ce soir, aligot pour nous reconforter, et pour fêter cette belle semaine de vélo

Et au passage, merci à nos 2 chauffeurs / voitures de pique-nique qui nous ont accompagnés à tour de rôle dans la semaine, Christian et Catherine !!!



Rubrique Remise des prix :

A la fin du séjour en Aveyron, les prix suivants pourraient être remis aux participants.

- Prix d'espièglerie et de l'humour pince-sans-rire : Joël Mégard
 - Prix de l'élégance sur un vélo (et du plus beau bronzage de mollets...) : Jean-Claude
 - Prix de la bonne humeur permanente : Marie-Paule
 - Prix de l'organisateur hors pair : Alain Auberge
 - Prix du traceur du plus beau parcours : Michel Grousset (pour la journée dans les gorges du Tarn)
 - Prix du couple le plus amoureux : Yvette et Claude (53 ans de mariage et toujours une belle harmonie sur le tandem !)
 - Prix du grand reporter : Carole Bendavid (1 article par jour publié sur Facebook !)
 - Prix du plus beau rire du peloton : Marianne G.
 - Prix des accompagnateurs désintéressés les plus sympas et dévoués : Catherine Carton et Christian Macé (ex aequo !)
 - Prix de la force tranquille sur son vélo + prix du plus beau cuissard vintage (au nom de Bernard Thévenet) : Michel Laudy
 - Prix de la plus belle reconversion sportive (après 35 ans de football !) : Patrick
 - Prix du meilleur guide touristique (pour la visite de Belcastel) : Carole Macé
 - Prix du groupe le plus sympa de l'année décerné par les gérants du village-vacances : le groupe ACBE !
 - Prix de la taquinerie et des blagues olé-olé à vélo : Alain Carton
 - Prix des plus belles sur-chaussettes imperméables (bleu turquoise flashy !) : Philippe S.
- (NB : j'espère que je n'ai oublié personne).

Quelques images et souvenirs de notre séjour 2018 en Aveyron :

- Inquiétudes pour l'autonomie du tandem à assistance électrique. Tout le groupe monte régulièrement près de nos amis Claude et Yvette pour prononcer la phrase devenue culte : « il vous reste combien de barrettes ? » (la jauge de la réserve...). Claude qui conduit l'engin sent la force électrique s'épuiser dans une côte et dit : « pourquoi tu ne pédales plus Yvette ? » Réponse d'Yvette : « mais si je pédale ! »
- Profusion de magnifiques escargots de Bourgogne sur les chemins et sur les routes après la pluie. Joël nous explique qu'il tente d'implanter l'escargot de Bourgogne en Normandie en transportant des exemplaires en voiture... Dans 100 ans, il y aura un congrès international de scientifiques pour comprendre comment l'escargot de Bourgogne a pu arriver en Normandie !
- Dans notre agréable camp de base, un très majestueux chêne de plus de 400 ans fait la fierté des propriétaires et attire l'œil des botanistes amateurs. Il y a 400 ans, lorsqu'il a été planté, la bicyclette n'avait pas encore été inventée ! Dans 400 ans quelle forme aura-t-elle ? Les acébéistes de 2418 reliront cette question avec amusement...
- Face à la pluie, et de retour au camp, on s'occupe. L'atelier « nettoyage de vélo » fonctionne fort ! Chacun y va de sa technique et explique les bienfaits de sa méthode (avec du liquide vaisselle, avec des lingettes, avec du pétrole ...). Mais pour tous une obligation : ne pas salir l'intérieur des chalets, on ne voudrait pas faire de déplaisir à la charmante patronne du camp qui nous l'a demandé !
- Le jeu du quizz sportif : dans les longues ascensions sous la pluie, quand la fatigue et l'hypoglycémie se font sentir, pour occuper l'esprit et se soutenir mutuellement, on essaie de reconstituer à plusieurs (Michel L., Joël, Jean-Claude, Philippe...) la composition de l'équipe Peugeot de Bernard Thévenet lors de ses victoires du Tour de France parce que Michel arbore un cuissard au nom du champion !
- Les beaux jours revenus, sous le soleil, quelques acébéistes écolo se plaisent à admirer les plantes sauvages des bords de route : mention spéciale pour les orchidées sauvages rouges,

roses et blanches qui nous ont accompagnés sur tous les parcours ! Mais aussi beau souvenir que les genévriers et les buis sauvages du grand causse battus par le vent...

- Paysage dantesque le lendemain d'une grosse tempête de vent et d'orage : plusieurs arbres abattus jonchent notre parcours, la route est rouge de terre et encombrée de débris végétaux. A certains endroits nous croisons les équipes de l'Équipement qui déblaient les routes et repoussent la boue que nous franchissons à pied comme des cyclocross-men and women...
- Première sortie le dimanche. Nous pensons trouver le calme de la campagne. Voilà que notre route croise une compétition de voitures de courses. Malgré le changement de directions, certaines nous suivent et font pétarader les pots d'échappement ! Heureusement cela ne durera pas ! (définition d'une course automobile : ce sont des gens qui viennent en auto voir passer des autos !).
- Devant la basilique de Conques (merveille d'art roman et lieu de passage des pèlerins sur la route de Saint-Jacques-de-Compostelle), un beau joueur de flutiau, seul, en habit du Moyen-âge, égaye une ambiance assombrie par la pluie et le vent. Deux acébéistes, heureux d'être là, entrent en conversation avec lui. Il (elle ?) nous explique qu'il essaie de vivre comme les ménestrels d'autrefois pour comprendre leur vie de l'époque. L'instant d'après, il a disparu. Avons-nous rêvé ? Venons-nous de croiser un ange ?...



Philippe Sauvage



Chronique d'une 1ere course de maman sur le bord de la route !!

Alors, voilà, me voici pour la 1ere fois, ce matin, à préparer sac et vélo pour emmener Maxime à Epermon. Passage par la Cipale, car Maxime est persuadé qu'un départ groupé est prévu ... 15 mn d'attente, et toujours personne en vue, on décide de prendre la route.

Il fait beau, Maxime est enthousiaste à voir ce beau soleil, et il est prêt à en découdre. Arrivé sur place, je fais la connaissance d'autres parents de cadets, puis du papa de Jules, le copain de route de Maxime chez les Minimes.

Les dossards sont récupérés, un petit tour de reconnaissance, et les voilà partis pour le contrôle de braquets. C'est bon, c'est passé, et les voilà sur la ligne ... pas le temps de dire ouf, ils sont déjà partis. Avec le papa de Jules, nous surveillons la montre, et déjà les 1ers cadets arrivent. Les poursuivants s'enchainent, puis c'est au tour des minimes. Maxime est bien placé dans le 1er groupe, ça me fait chaud au cœur de le voir là, car je sais qu'il aime ça !!! Jules n'est pas très loin derrière ! 2ème tour, même position, yeah, c'est top !!! Et puis, ça devient le bazar, on n'y comprend plus grand chose ... Les minimes et les cadets sont de plus en plus mélangés, les groupes ne sont plus aussi nets... et voilà qu'arrive Jules, mais pas vu passer Maxime, Jules nous annonce qu'il a chuté quelques centaines de mètres plus tôt. Mon moral redescend en chute libre ... pourvu qu'il ne se soit pas fait mal ...

Le temps devient plus long tout d'un coup ... mais le voila qui arrive et sur son vélo, ouf ! Mais il a la tête des mauvais jours (et ça se comprend). Jules, de son côté continue son chemin, nous encourageons des autres cadets du PCO dès qu'on en voit passer un. Maxime finit par arriver, il a abandonné, il est couvert de pansements sur le côté droit, mais rien de très grave. Jules finit sa course le pneu avant à plat depuis 2 tours ... Bref, ce n'était pas le jour des minimes, ça sera pour une autre fois. Les cadets ont fini aussi de leur côté, un certain Maxime, lui, a fini dans le groupe de tête, bravo à lui !!

Et voilà, un petit au revoir aux autres parents, retour du dossard, et retour à la maison pour panser les plaies. Maxime est déçu, mais le plus important pour lui : son vélo n'a rien, il pourra recourir dimanche prochain) Vive la jeunesse !!!

A bientôt pour qu'autres aventures du bord de route.

Carole Bendavid

Etre en chasse-patate : situation désespérante d'un coureur isolé entre les échappés et le peloton, et qui a de moins en moins la frite.

Exemple : pour avoir réagi un peu tard à l'attaque pourtant téléphonée du groupe de tête, Jean-Claude s'épuisait depuis 52 kilomètres à tenter de le rejoindre. Plusieurs minutes derrière lui, le peloton lambinait. Dans ce grand moment de solitude, il se demandait s'il n'aurait pas du écouter sa mère qui lui avait toujours conseillé de devenir chauffeur de taxi, ce qui lui aurait permis de faire toutes les courses à l'avant.





En 2005, Laurent Paupardin, nous quittait sur une belle route de Corse, la D 84 entre Evisa et Porto dans une descente.

Etienne Bour était auprès de lui dans ces derniers instants.

Si je revenais en Corse, je m'étais promis de revenir sur ce lieu, par amitié pour Etienne et en souvenir de Laurent.



Lors de notre Tour de Corse, j'ai proposé aux acébéistes de faire un détour lors notre étape ... Porto pour emprunter cette route et rendre hommage à un ancien acébéiste.

Tous les acébéistes ont répondu présent et nous nous sommes regroupés au ravitaillement de midi pour ensuite, arrivés à Porto, emprunté la route D84, pour faire une photo de groupe et déposé sur un parapet quelques fleurs cueillies en cours de route.

Simple hommage mais chargé d'émotion. Dans la descente, nous nous sommes arrêtés dans un café prendre un pot ensemble. Le pur hasard a fait que le patron du café est aussi Président d'un club de vélo et connaissait parfaitement les circonstances de l'accident. Le médecin qui a assisté Laurent est un de ces clients et nous devrions connaître prochainement l'endroit exact où a eu lieu ce tragique accident.

Joël M.



Roger BAUMANN nous a quitté ...



Roger était une grande figure du monde du vélo. Comme routier. Le Paris-Brest-Paris fut sa grande passion. Il fut vainqueur du Paris-Brest-Paris en 1956 en 52H19 et il termina l'épreuve 10 fois.

J'ai eu la chance de le croiser lors de son dernier PBP : je le retrouvai lors des ravitaillements et j'ai toujours cette image en moi, à l'arrivée, sur une chaise, du gymnase très fatigué ... mais si content de d'avoir terminé son 10^{ème} PBP !

Il fut aussi un grand dirigeant, Président de l'US CRETEIL section Cyclisme, à l'initiative de la création CODEP 94, créateur des Randonnées de la Marne, des Relais de France

Mais Roger était aussi connu pour son caractère très fort : intransigeant avec le règlement. Un exemple avec l'ACBE : nous avons choisi pour les 2 jours, de faire une des Randonnées de la Marne. Sur nos cartes de routes, nous avons oublié de noter l'heure de passage, à côté du Tampon, à la gare de Coulommiers. Il refusa d'homologuer

notre Randonnée ... et, nous obtînmes satisfaction après d'âpres discussions. Mais il était avant tout juste ... très attachant et passionné par son sport ! Et quel beau pédaleur ! Le regarder sur son vélo était un vrai plaisir ! Allure fluide, légère ... je l'admire et il reste, pour moi, un exemple !!

Roger habitait Le Perreux et ne manquait jamais de venir nous voir à la remise des récompenses lors des Boucles de l'Est. Il participa à notre assemblée Générale en 2015 car je lui avais demandé de venir remettre les récompenses pour les participants du Paris-Brest-Paris.



Tu vas manquer au cyclotourisme, Roger, et merci pour tout ce que tu as apporté à notre discipline. Respect !

Joël Mégard

Jean-Paul EGRET : Destination le désert de l'Atacama



« Pour la petite histoire ces quatre jours vosgiens avaient pour objectif de former une équipe et de se tester dans le cadre d'une préparation à ma prochaine expédition qui cette fois exige d'être plusieurs compte tenu d'un engagement extrême entre cyclisme et alpinisme. En effet je m'attaque au désert de l'Atacama entre Argentine et Chili. Rares sont les cyclistes qui traversent ces déserts et ceux qui y passent ne recherchent pas à gravir des sommets autour de 6000 m. Les alpinistes attirés par les hauteurs débarquent en 4 x 4.

Je m'attends à vivre la chaleur (25 à 35 °C) en journée en traversant les déserts de sel sur plusieurs jours avec le manque d'eau, affronter le vent à ces altitudes où le pédalage sera en moyenne entre 2500 et 5000 mètres, subir le froid des nuits entre moins 15 à moins 20 °C à 5000 m d'altitude. »

« C'est parti pour une nouvelle aventure.

J'ai débarqué ce matin à Salta, Argentine après un long voyage en avion via Madrid et Lima.

Cette fois je ne suis pas seul. Je suis avec Luc et André. Il faut dire que cette fois l'engagement physique sera supérieur à mes précédentes expéditions même si pour beaucoup cela paraissait extrême.

Avec mes deux compères, nous nous lançons sur 3 000 km dans le désert d'Atacama en deux mois sur l'altiplano andin entre Argentine et Chili.

Je passe sur beaucoup de détails puisque vous pourrez suivre notre aventure sur un blog suivant tenu par Luc :

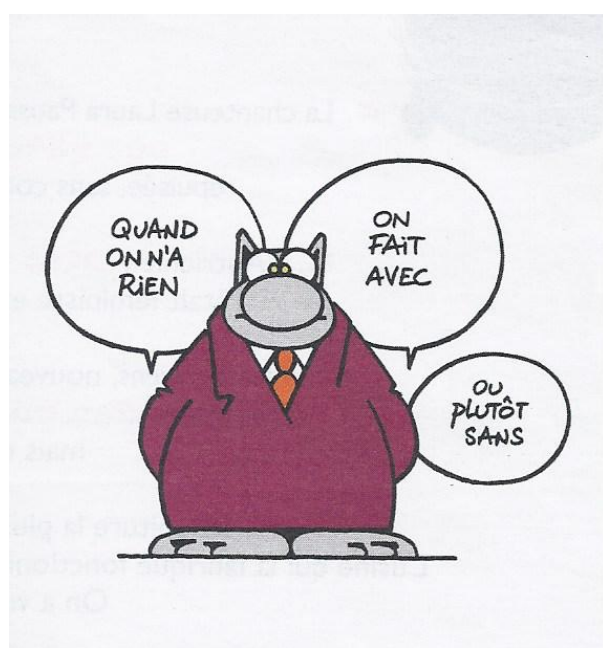
<http://mesbaladesetescalades.hautefort.com/archive/2018/06/21/3000-km-a-veloet-2-sommets-de-6000-en-autonomie-dans-l-ataca-6061263.html>

Cette fois j'ai renoncé à emporter un ordinateur pour m'alléger. Nous savons que nous serons parfois quelques cinq jours voir plus sans eau. Alors je ne tiendrai pas de blog. De temps à autre je vous ferai un petit coucou par cette messagerie.

Je vous souhaite un bel automne avec mes amitiés.

Jean-Paul

Vous pourrez communiquer avec moi si le coeur vous en dit sur l'adresse expédiant ce courriel jeanpaulegret2@gmail.com »



Lille – Hardelot 2018 : hello les chtis !

26 mai 2018 – 6H30 – Le grand jour est arrivé. 7.500 cyclotouristes de tous âges et conditions se rassemblent bruyamment dans le centre de Lille pour le départ de la grande randonnée annuelle à travers le Nord – Pas de Calais. Ils sont venus, ils sont tous là : chtis du cru et chtis de la « diaspora » revenus pour l'occasion. Le parcours évolue d'année en année mais invariablement mesure 160 km ; il relie Lille la flamande à la charmante station balnéaire d'Hardelot au sud de Boulogne-sur-Mer sur la Côte d'Opale (opale car la mer y a une couleur vert opale...).

Comment expliquer le succès de ce rendez-vous désormais incontournable pour les gens du nord ? Par un ensemble de raisons : d'abord la présence d'un parrain prestigieux (cette année Bernard Hinault), mais aussi une organisation sérieuse et professionnelle, le beau temps (toujours ! dans le ciel ou dans les cœurs...) et des paysages superbes (sans parti pris naturellement !). Ajoutez à tout cela la musique de fête dans les points de ravitaillement et un parcours tout sauf facile !

Ce 26 mai, donc, je m'élançais avec ma belle tenue bleu-et-noir ACBE tout fier de ma double appartenance : nordiste et val-de-marnais ! Le parcours est très roulant pendant les deux premières heures, chacun est un peu excité par la belle randonnée qui s'annonce, les clubs roulent à bon train et m'offrent une aspiration très confortable (pour un peu je me croirais un dimanche matin avec mes copains de l'ACBE). Mais à mesure que les kilomètres et les heures passent, et que l'on aborde des routes plus rugueuses, la fatigue gagne les organismes malgré les ravitaillements bien fournis. Alors les pelotons s'étirent et les individuels venus se tester commencent à penser que le cyclisme est un sport tout sauf facile...

La difficulté technique vient dans la dernière partie du parcours entre les collines d'Artois et les monts du Boulonnais qui n'ont rien à envier aux « murs » de Belgique et que la course des « 4 jours de Dunkerque » emprunte régulièrement. C'est le moment où l'on voit des cyclistes attardés, au ralenti, parfois en difficulté, poussant leur machine à pied dans les côtes. C'est l'heure d'être vigilant pour soi et pour les autres si l'on veut arriver au terme du voyage sans chute et franchir, dans la clameur des familles et de la sono, la ligne d'arrivée. Celle-ci est située à quelques mètres de la digue et de la plage où les gens du nord prennent leur premier soleil.

Bernard Hinault, notre « blaireau » national, venu à l'invitation de l'organisateur, Philippe Crepel, qui fut aussi dans les années 1980 son manager de l'équipe « La Vie claire », fit ainsi cette année le parcours à 30 km/h de moyenne dit-on ce qui, à 62 ans passé, est très respectable (moi-même je ne fis qu'un petit 26 !). Sans doute avait-il bénéficié pendant son trajet des roues bienveillantes de compagnons de route très fiers de pouvoir se mettre au service du patron !

Belle journée donc sous le soleil et dans une très bonne ambiance. Je rêve un jour d'emmener mes copains de club de l'ACBE sur ces mêmes routes. L'organisation en serait difficile cependant : il faudrait trouver un lieu pour dormir la veille du départ à Lille puis trouver un moyen de locomotion pour rentrer le dimanche après-midi d'Hardelot vers Paris.

Ayant de la famille à Boulogne (où je suis né au siècle dernier !), je suis un peu le régional de l'étape. M'attardant en famille devant le podium à l'arrivée où s'exprimait un groupe de rock totalement déjanté (« Les chasses-patates » : allez voir sur Youtube...), j'eus la chance et la joie de pouvoir échanger quelques mots avec le héros de ma jeunesse : le blaireau en personne ! Regardez comme je suis fier sur la photo !

Philippe Sauvage

Petit jeu : que dit Bernard Hinault au photographe à votre avis ?

Réponse A : si j'habitais le Val-de-Marne, c'est sûr je rejoindrais l'ACBE !

Réponse B : qui c'est ce « blaireau » en bleu qui sourit bêtement derrière moi ?

Réponse C : à 62 ans, j'ai fait les 160 km à 30 km/h de moyenne ! Qui dit mieux à l'ACBE ?
(transmettez vos réponses à la rédaction qui vous répondra...)

L'Ardèche, c'est Hard...

Nous sommes parties à 5 femmes dans cette Ardéchoise 2018. J'avoue m'être laissé porter par les copines qui ont géré le choix des parcours, les inscriptions, l'hébergement. Elles avaient l'expérience, moi pas.

Le premier jour, nous retrouvons deux autres personnes de l'AS Brévannes et profitons de la campagne environnante, mais en mode balade à pieds. Nous hésitions entre 17km et 12, et choisissons cette deuxième option car nous sommes raisonnables. Les heures s'enchaînent la nature est belle, ça grimpe pas mal mais c'est plutôt sympa. La pause pique nique ravit tout le monde ; après le tour du lac des Meinettes, le plus gros reste à faire. Des vaches aux yeux de biches, des papillons 'en veux-tu ? En voilà', des fleurs qui donnent un air bucolique à tout ça, nous finirons avec 24 kms dans les chaussures. 24 kms... je les ai soupçonnés de vouloir me fatiguer les jambes avant l'Ardèche verte... l'ACBE fait peur mais vous le saviez peut être déjà...



Mardi, récupération des dossiers et ...pas grand chose à dire à part les provisions de fromages qui puent et 2 d'entre nous qui sondent la maison, ses environs et encore plus loin, à la recherche de réseau et de wifi. Ah si ! à partir de là, les filles ont décidé de tourner au Perrier ; plus de bière au cas où ça couperait les jambes. Alors après...j'ai continué toute seule et ça m'a plutôt bien réussi...

Mercredi, c'est le départ pour l'Ardèche verte. Plusieurs parcours sont proposés, à chacun sa formule. 5 partent sur le 57 km, avec Valérie nous déroulerons le 97 ; même si mon binôme essaie de me vendre le 130 en cours de route, je résiste car je pédale vers l'inconnu. Coupe vent, pas coupe-vent, je réussis à convaincre tout le monde de prendre un petit quelque chose. Petit quelque chose qu'on se trainera toute la journée. En même temps, moi mon job dans le groupe, c'est le compte-rendu pas les prévisions météo ! Passage par la place -que dis-je ! le mètre carré- de l'église et une photo à paraître dans le journal local qui titrera sur les femmes à l'Ardéchoise. A peine montée la première bosse, un ravitaillement nous accueille – ce sera comme ça toute la journée mais les pentes sont parfois très longues avant d'atteindre la rondelle de saucisson ou la crème de marron. Les degrés grimpent vite, plus vite que nous. 36 en température ressentie. Boire boire boire. L'ambiance est sympa, nous avons droit au village sur le thème des indiens, aux danses country, au don de l'écusson témoin de notre passage à St Clair. Mais les jambes commencent à être un peu raides pour ma part. Valérie monte comme une gazelle, je la suis avec de plus en plus l'allure d'une éléphant... Saint Félicien est la bienvenue après 1.700m de dénivelé, la dégustation de cerises aussi. Retour au bercail et une légère provocation involontaire à étendre notre linge juste devant les portes de l'église...mais le soir, il faut boucler le sac pour les 3 jours car nous serons en itinérant jusqu'à samedi sur le parcours des Crêtes AVM Lignon.



Jeudi, quelques peintures avant le départ, le maillot de l'équipe de France au fond du sac, je prie tout ce qui passe pour que ce soir nous ayons la télé là où nous dormons. Objectif : enfilez les 110km toutes ensemble, tous niveaux confondus, et surtout arriver avant 17h...Je suis la seule à aimer le foot, il va falloir la jouer tactique. Il fait très chaud et les capacités de chacune hétérogènes : les descendentes, les 2 plus à l'aise en montée...On s'attend...en haut, ...en bas. Les villages sont toujours aussi accueillants, le thème du jour est la coupe du monde : des musiques, des drapeaux, des ballons, tout est prétexte au décor. Après 2.068 m de D, on se retrouve dans un village Hippies avec des toilettes sèches qui incitent au stop... Sur le vélo, les sourires sont parfois crispés, je garde un œil sur la montre. Ça va être chaud... tellement chaud que l'orage nous rattrape alors que nous attendons le reste du groupe, en haut du col de Mézilhac. La descente jusqu'à notre hôtel est pour moi un enfer,

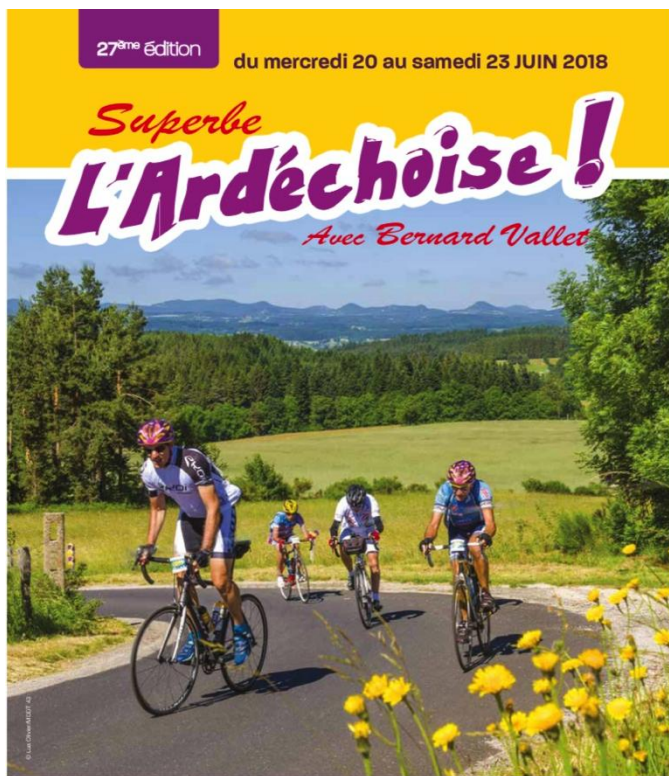
plus de mains, plus de rien, même Rami et Giroud ne me motivent pas...c'est dire. Je sens les larmes arriver, la boule au ventre mais il n'est pas l'heure de craquer, ça descend encore. Au final : 115.5 au compteur pour 2.367 m de dénivelé. La première mi-temps est passée, je squatte chez les copines car pas de télé dans notre chambre. La tablée du soir est joyeuse... et les pâtes englouties sans aucun scrupule.



Nous sommes vendredi ; la journée débute par la visite d'Antraigues avec un passage sur la tombe de Jean Ferrat. 'Puréeeee que la montagne est raide 🎵 🎵 🎵 🎵'. Direction le col du Gerbier de jonc. 25km le vent dans les voiles. L'arrivée au col de la Baricaude à 1.250m redonne un sourire de façade aux plus fatigués mais le vent est tel qu'il ne faut pas traîner.

Il nous fait parfois quelques frayeurs, les vélos vacillent et nous avec. Nous nous laissons tenter par un plat chaud en haut même si la spécialité, "la crêpe au fouin", n'est pas dispo aux heures du déjeuner (cherchez l'erreur...).

Repus, nous n'avons que 47km au compteur mais déjà pas mal de dénivelé dans les pattes. Et ça monte encore et toujours. Les pauses festives sont beaucoup moins nombreuses qu'hier mais nous dirons que c'était un mal pour un bien car sinon nous y serions encore. Cette fois, c'est Valérie qui a du mal... La journée s'est terminée par 5-6 kilomètres de plat...et même vent de face...que du kiffe. Arrivés au gîte au Chambon sur Lignon à 18h avec plus de 2.300 m de dénivelé pour 101 km au compteur...vivement le repas...



Samedi. Enfin et déjà ! Sentiment mitigé pour ma part. Est ce que j'aime vraiment ? Je ne sais pas répondre. Les paysages sont magnifiques, l'ambiance extra, la compagnie je l'ai choisie mais c'est quand même raide. Jamais une ligne droite pour faire une p'tite pointe... Les filles m'avouent que c'est plus difficile que leur Ardéchoise 2017. La dernière journée semble un peu plus cool malgré le joli col de Lalouvesc et ce petit plaisir de doubler des hommes qui l'acceptent très mal ! Tout le monde redescend sur St Félicien. La fête bat son plein partout où nous nous arrêtons. Ensuite...25km de descente. No comment. Un plateau repas avec les célèbres raviolis*, la récupération des sacs, le retour au gîte, et la semaine se termine. Reste en souvenir quelques photos, 409 kms de plus avec 8.120 m de D (loin devant les sorties du 77), des marques de bronzage, une agression de pédale droite qui laissera son empreinte pendant 4 semaines et qui sait ? Peut être l'envie d'y retourner ...avec l'ACBE. Parce que vous m'avez manqué...

*petits raviolis fourrés au fromage, spécialité de Romans

Corinne Saulnier-Eude

CARREFOUR DES ASSOCIATIONS

Comme chaque année, l'ACBE était présente avec un très beau stand. C'est l'occasion de rencontrer de futurs acébéistes qui ont envie mais qui n'osent pas franchir le pas de s'inscrire dans un club, la crainte que cela roule trop vite. A nous de les rassurer et cette année encore nous devrions avoir de nouveaux licenciés (21 contacts relancés, ce qui devrait nous permettre d'avoir 4 à 5 nouveaux licenciés).

Notre site Internet nous aide bien pour faire venir les curieux.

C'est aussi l'occasion de discuter avec des débutants (surtout des débutantes), qui voudraient participer à de petites randonnées sur les Bords de Marne en toute convivialité. Qui prendra l'initiative de créer ce groupe de cyclos contemplatifs ?

(Ci-dessous photo parue dans Le Perreux Magazine)



Joël Mégard

✚ *C'est un âne qui rencontre un autre âne dans un pré.*

Il lui demande :

« -C'est quoi ton nom ? »

« Bob, dit l'âne »

TOUT DEPEND DE LA POSITION mais aussi de l'apprentissage et du goût qu'on vous inculque !

Selon des études récentes,

- ✚ **Le faire debout** fortifie la colonne ;
- ✚ **Sur le ventre** améliore la circulation du sang ;
- ✚ **Sur le dos** est plus agréable ;
- ✚ **Tout seul** c'est bon, mais égoïste ;
- ✚ **En groupe**, peut être amusant ;
- ✚ **Dans les toilettes**, c'est très digestif ;
- ✚ **Le faire fréquemment** développe l'imagination ;
- ✚ **A deux**, enrichit la connaissance ;
- ✚ **A genoux**, peut faire mal ...

A la fin, **sur la table** ou **sur le bureau**, avant de manger ou après le souper, dans le lit ou le hamac, à poil ou habillé, sur le gazon ou le tapis, avec fond musical ou en silence, dans des draps ou dans le placard :

Le faire est toujours un acte d'amour et d'enrichissement.

Peu importe l'âge, la race, les croyances, le sexe ou la position économique ...

Lire est un Plaisir !!!!

Décidemment, il est bon de lire et laisser aller l'image comme tu viens de la faire.

Tandem 2018 – Itinérance en Normandie

Cette année, le parcours de notre semaine itinérante en tandem était une boucle de 7 jours, de chez nous vers la Normandie, un peu comme d'autres en 1936. Equipement classique de 4 sacoches sur le tandem, soit environ 20 kg de bagages et nuits à l'hôtel. Un peu moins de 800 km.

Le Perreux – Chaumont-en-Vexin (env. 125 km et 600m de dénivelé)

Départ classique d'une sortie amicale vers Ermenonville (BPF) puis Plailly. Là, on part vers l'inconnu, direction ouest via Lamorlaye. Chaumont-en-Vexin (BPF) est un très beau site pour notre première soirée. Ambiance provinciale : Les clés de notre chambre sont sur la porte et un panneau nous en informe. On ne verra notre hôte sympathique et bavard que le lendemain matin pour le petit déjeuner. Avant dîner, on s'enquiert d'un « restaurant » auprès de la boulangère ; elle nous dit qu'il n'y en a plus et nous oriente, sans grand espoir, vers le golf à quelques kilomètres ... mais, tout près dans la rue, on nous indiquera une pizzeria à 200 m de là, qui n'a sans doute pas le statut officiel de « restaurant ». Les pâtes sont excellentes et le patron plus que sympathique !



BPF



Panneau authentique !



Hôtel et chambres dans la cour



<- Chaumont-en-V. ->



Chaumont-en-Vexin – Dieppe (env. 135 km et 900m de dénivelé)

Cap au nord-ouest via Gisors, Saint-Germer-de-Fly (magnifique BPF), Gerberoy (BPF à Songeons) et Gaillefontaine (BPF). Tout près de Forges-les-Eaux, on prend la voie verte qui nous mène sans dénivelé jusqu'à Dieppe, sur plus de 40 km, via Arques-la-Bataille (BPF). Je n'aime pas particulièrement la mer, mais ça fait toujours quelque chose d'y arriver à vélo. Beaucoup de monde à Dieppe, des mouettes abominablement bruyantes, un bon repas de poisson : C'est les vacances !



Un autre BPF



Point d'eau providentiel + sieste à l'ombre de l'église



à Dieppe

Dieppe – Etretat (env. 100 km et 1200m de dénivelé)

On longe toute la côte. C'est magnifique, mais pas de tout repos car il n'y a presque pas de plat. Petit vent de face, mais ça aurait pu être bien pire. Jusqu'à Saint-Valery-en-Caux (BPF), les villages sont au niveau de la mer, mais il faut se payer une bonne montée dès qu'on en sort. Puis jusqu'à Fécamp, les villages sont souvent en hauteur : On se paye la montée pour y arriver. Etretat (BPF) est bien sûr un

site parfait pour une étape. On n'est pas monté à pied sur la falaise, on l'avait déjà fait dans le passé. On a préféré une glace locale en regardant la plage.



Valery-en Caux

Plaque-nique quotidien encore un BPF ...

C'est moi !

Etretat

Etretat – Honfleur (env. 120 km et 800m de dénivélé)

Pour cause de tampons BPF, notre itinéraire part au sud-est jusqu'à Caudebec-en-Caux (BPF) et Jumièges (BPF), puis il bifurque plein ouest pour rejoindre Honfleur (BPF). La fatigue se fait sentir. A Jumièges, l'épicière me confirme que le bac est fermé : elle dit qu'il faut refaire les 15 km jusqu'à Brotonne pour prendre le pont. Mais heureusement, on verra d'autres panneaux « bac » tout près et on ira voir : En fait, plusieurs autres bacs fonctionnent (ouf !) et on aura donc nos quelques minutes « exotiques » pour traverser la Seine. Et toujours des bonjours sympathiques sur le trajet.

On prendra un pot à un café avec un couple Danois qui va à

vélo au Mont-Saint-Michel, on en repartira juste derrière un italien de Rome à qui je conseillerai de monter sur le Pont-de-Normandie. Coïncidence amusante, car une de mes sœurs vit au Danemark, mariée à un sympathique danois qu'elle a rencontré quand elle travaillait à Rome. A Honfleur, on dinera (très correct) en purs touristes, agglutinés avec nos congénères autour du vieux port. C'est vraiment un bel endroit.



Honfleur – Evreux (env. 110 km et 650m de dénivélé)

Nous avons opté pour la remontée de la belle vallée de la Risle, malheureusement dans la grisaille et sous la pluie, par Pont-Audemer puis Brionne (BPF). Encore 2 BPF sous la pluie, à Beaumont-le-Roger et Conches-sur-Ouches, puis la vallée de l'Iton jusqu'à Evreux où le temps se lève. Agréable déambulation à pied, qui nous amènera à un restau chinois quasi désert en ce mois d'août.



La petite journée de pluie



Evreux

Evreux – L'Isle-Adam (env. 110 km et 800m de dénivélé)

Je n'ai pas de grand souvenir de cette étape, et on n'avait plus beaucoup de jambes. On traversera Vernon où les pistes cyclables sont nombreuses mais vraiment mal foutues. A Giverny, Marie-Anne sera tentée par la visite du jardin de Monnet mais renoncera devant la file d'attente. On passe par les beaux sites de la Roche-Guyon et de Vétheuil (BPF). Le terrain est plutôt accidenté, et ça continuera pendant qu'on peine à trouver notre chemin aux abords de Meulan, en direction de Cergy. On aura un peu de mal à traverser la ville pour trouver les bords de l'Oise pour une fin d'étape toute plate jusqu'à L'Isle-Adam (BPF).

L'Isle-Adam – Le Perreux (env. 90 km et 650m de dénivélé)

Il reste peu de distance pour rejoindre nos terres habituelles. Beaumont-sur-Oise, Asnières-sur-Oise, Luzarches (belle pause dans un café très accueillant). On rejoindra ensuite rapidement Saint-Witz pour le retour classique de l'amicale que j'évoquais tout au début.

Michel GROUSSET

PS : si vous ne connaissez pas les BPF, voir <https://ffvelo.fr/randonner-a-velo/ou-quand-pratiquer/les-plus-beaux-sites-de-france-bcn-bpf/>

Septembre au soleil du Poitou

Tout a commencé par un grand moment de solitude : rejoindre Montparnasse par les transports en communs, habillée en tenue de cyclo. A l'heure de pointe et ...sans vélo ! Regards en dessous, sourires amusés, je me fais peut être mon film mais avouez qu'avec ACBE Le Perreux écrit en gros dans le dos et sur le derrière ça fait "SVP ramenez moi!". Dans mon wagon TGV, rempli d'intermittents du spectacle, quelques têtes connues. Ils filent tous sur la Rochelle. Si dans ma vie j'avais une fois l'occaz d'être 'castée' dans un rôle de figurante, là c'est mort!...



Le groupe se constitue à Niort. Récupération des vélos, déjeuner *Au Bureau*. Puis 1^{er} périple de Niort à Coulon en s'arrêtant à Saint Georges de Rex pour visiter l'asinerie *Du Coq à l'Âne* composée majoritairement de



baudets du Poitou. Séance photos. Il y a 7 races d'ânes en France - je ne parle que des animaux. Le premier baudet du Poitou date de 1884. En 1977, il ne restait que 44 bêtes... mais aujourd'hui l'espèce se porte mieux. Anita a 21 ans, c'est la mamie du troupeau. Un cochon bizarre et une vache qui ressemble à un bison, puis nous nous faisons expliquer la fabrication du savon au lait d'ânesse. Alors là, retour en cours de chimie...Soude



caustique + huile d'olive pour faire du savon => Réaction chimique qui monte en chaleur jusqu'à 70 degrés. Puis 24 jours de repos avant d'y intégrer 10% de lait d'ânesse... Pour le reste...Wikipedia explique ça très bien ! En résumé : utilisez du bon savon plutôt que du gel douche car ce dernier n'est pas biodégradable. Question culture générale : comment s'appelle un petit âne? Vous le saurez si vous lisez mon compte-rendu jusqu'au bout... Nous rentrerons toutes ensemble pour prendre possession d'une partie du *village des gîtes communaux* (que je vous conseille car coin stratégique), répartition

des petits dej' et dîner à *La Pigouille* avec des mojettes* au menu. Vendredi, direction la mer... et la Baie d'Aiguillon.



Nous scindons le groupe en 2 pour ajuster l'allure en fonction des participantes. La première bifurcation est traîtresse. Elle me coûtera quelques kms de plus pour avoir photographié un héron. Le deuxième

groupe s'est aussi fait piéger. C'est sympa de rouler en direction de la mer. Nous sommes en Charente Maritime. On croise nos équivalents version mecs...dommage que l'on ne déjeune pas au même



endroit, ils avaient vraiment de beaux... maillots ! Arrivées au bout du bout, la mer est basse mais la vue TOP... direction Charron et *La Ponetère* où les moules frites sont un régal. Le temps d'une photo de famille *Féminines CODEP94* et nous repartons toutes ensemble avec un peu de musique. Comment faire comprendre à quelqu'un que l'on n'aime pas la musique sur le vélo ? Ben en accélérant... certaines se voient pousser des ailes mais je ne lâche pas l'affaire, nous rentrerons en chansons. C'est aujourd'hui une première pour quelques unes de nos féminines qui dépassent leur maximum de kms roulés sur une journée. Nous faisons une pause troquet – après avoir pillé un figuier en bord de route ! - car le temps incite à profiter...Arrivées au gîte, douche puis restau. Valérie se régale d'un hot dog végétarien. Elle peut ! le lendemain nous avons rancard à 7h15, avec les lumières, pour un tour avant la balade en barque...Les copines nous traitent de folles...C'est pas faux.

Un chevreuil, un lever du soleil en rase campagne, quelle bonne idée nous avons eue ! Il y a du vent mais peu importe. D'autres sont parties sur 30 ou 40 km tandis que d'autres encore visitent Coulon ou font la grasse mat'. Pas au *Gîte des peupliers*. Chez nous, c'était levé au son du clairon militaire. Ce n'est pas moi, c'est You Tube !... Il faut avouer que ça ne roule pas très vite dans la journée, alors, j'ai le temps de réfléchir à comment égayer le reste du temps ! Et puis, faire partie de la Commission féminine, ça donne quelques droits et devoirs...

Le rdv est donné pour 10h15 devant La Pigouille, notre QG restauration pour un tour en barque d'1h30 dans le marais, sur la Sèvre niortaise. En résumé : il y a 4.500 ans, ici, il y avait la mer ; les moines des abbayes se sont installés entre le VII^{ème} et le XIII^{ème} Siècle et ont créé le marais. Le challenge était d'avoir de l'eau douce. Tous les canaux ont été creusés à la main. La guerre de 100 ans a mis fin aux travaux, et la nature a repris le dessus. Aujourd'hui, le marais desséché aux 2/3 est utilisé pour les cultures et l'élevage. Ici, pas de banons (alors ? vous aviez trouvé ?) mais des vaches, transportées en barque. Le marais mouillé est une zone tampon pour les crues hivernales. En période de sécheresse, il sert pour arroser la partie aride. 8.000 km de canaux dont 2.000 sont





navigables. 2^{ème} zone de France de ce type derrière la Camargue. Les frênes et les peupliers bordent les conches, les plantes médicinales sont pléthores : reine des prés, Angélique, Bardane, Valériane, ... Une conche est l'équivalent d'une rue dans le marais. Toutes portent un nom. C'est notre Venise à nous...verte. Répartie dans 2 barques, nous écoutons religieusement -enfin... presque- les explications sur le marais, son histoire et son activité en 2018. Démonstration de feu sur l'eau : un coup de rame, les gaz remontent et la magie opère...difficile à croire, je vous l'accorde alors le mieux...c'est d'aller le voir par vous même. Petite escale déjeuner. Jacqueline a 76 ans, vous l'avez probablement croisée sur les rallyes. Elle a la technique pour faire une micro sieste entre la poire et le fromage ! Un coude tient l'autre et Zou ! c'est parti pour ¼ d'heure. Puis départ sous un soleil bien sympathique même si le vent lui vole parfois la vedette. 50 ou 60km au choix pour un retour au village devant un rafraîchissement. Tout le monde s'active dans les gîtes : rangement, nettoyage, douche avant le dîner. Ce soir c'est "farci du

Poitou", sandre et fromager avec sa belle croûte noire. Que du local. Même si le dessert peut surprendre, il semble apprécié. Demain, nous rentrons sur Paris...après un p'tit coup de 'ça plane pour moi' dans les oreilles de Marie-Christine une fois couchée, bien sûr ! Il faut vous dire : nous sommes très joueuses au *Gîte des Peupliers*.

Chargement des bagages et un retour sur Niort à vélo par le parcours programmé ou en rusant un peu pour faire plus light. Le déjeuner est pris avant un départ des troupes pour la grande majorité des participantes. Rentrée quelques heures plus tôt, je fais défiler l'album photos numériques de ce week-end prolongé qui, aux dires des participantes, était une réussite. Estelle et moi-même sommes soulagées des retours de notre première organisation. Merci Madame la Présidente de permettre à chacune d'entre nous de nous croiser, quel que soit notre âge, notre niveau. Une chose est sûre, nous avons toutes en commun la même motivation à profiter de ce moment.

Corinne Saulnier-Eudes

* Nom donné aux fayots, enfin aux haricots blancs...



Objectif: Tour de Corse en 8 étapes, 843 km et 15 852M de dénivelé cumulé

(NB pour les puristes: la règle dit d'employer le féminin à "dénivelée" mais l'usage emploie le masculin donc dans ce cas l'usage prévaut sur la règle.)

Christian, un cycliste de l'Audax Paris m'a dit, lors d'un rallye du mois d'Avril, que d'avoir participé à une flèche Vélocio m'assurait d'avoir des jambes pour toute la saison.

Entendant cela je me suis réjouie en me disant "finger in the nose" pour le Tour de Corse courant septembre avec les Acébéistes.

Puis je suis redescendue sur terre rapidement en prenant conscience des dénivelés auxquels j'allais être confrontée sur l'île de Beauté.

Et oui car la Vélocio, c'était que du plat et les rallyes et autres sorties de notre côté de la Région Parisienne sont peu vallonnés.

Alors comment faire pour prendre du plaisir en Corse sans trop s'épuiser et sans avoir toujours l'impression d'être derrière la "voiture balai" mais plutôt d'être devant elle, à contempler le paysage corse. Surtout que dans mes bagages je compte prendre masque, tuba et palmes pour me délecter dans les fonds marins méditerranéens après 6 heures de vélo.

Vous connaissez tous la réponse "Pédaler avec du dénivelé".

Moi qui ne suis pas fan des bosses, car comme l'a dit Pierre DAC "il est idiot de monter une côte à vélo quand il suffit de se retourner pour la descendre", ce n'est pas de chance.

Pas le choix, faisons du dénivelé pendant les congés d'été.

Oublions les bords de l'océan en claquettes et maillot de bain et dirigeons-nous vers les routes de campagne du Tarn et Garonne puis du Tarn, ensuite direction le Sud Est avec le Mont Ventoux puis remontons sur Paris en voiture (of course) en passant par la Drome (séjour à vélo).

Résultat, j'ai pédalé un peu moins de 1000 bornes sous un soleil omni présent qui n'a pas manqué de me rappeler que le bronzage du cycliste c'est loin d'être sexy.

Les dés sont jetés, la Corse c'est le 16 septembre.

Je n'omettrai pas d'envoyer un SMS à mon fameux Christian, cycliste de l'Audax, pour lui dire si la Vélocio m'avait "assuré d'avoir des jambes pour la saison".

Vive le Vélo et vive l'ACBE

Christelle Semelin-Parisot

LE TOUR DE CORSE VU PAR LES PARTICIPANTES, PARTICIPANTES ET ACCOMPAGNATRICE



« La Corse à vélo avec une telle organisation, un si joli temps, un groupe sympathique ce n'est que du bonheur. Le physique, le mental et le moral étaient « au beau fixe ». De belles rencontres avec des acébéistes avec lesquels je ne roulais pas spécialement avant la Corse et mes habitués avec lesquels j'échangeais lors des ravitos du midi et le soir. Merci aux garçons et à Marie Paule pour les selfies que je faisais avec eux. Spéciale dédicace à Michèle, la femme de Gérard, pour sa bienveillance. Vivement le prochain séjour en bleu et blanc ACBE. »

Christelle Semelin-Parisot



« Au briefing de la journée de demain, Corte-Sisco, Charles nous détaille le circuit, les routes à suivre, les noms précis de la région, des villages traversés, des cols à gravir ; après une longue descente sur la nationale, prendre à droite, attention la pente est rude, 17% (une descente pour Gilles notre chauffeur) puis 25 kilomètres pour monter le col de Bigorno, et vous descendrez sur Murato.

Traduction de Jean-Luc, c'est simple, ça monte, ça descend, ça monte.... Effectivement ça monte mais le spectacle est magnifique sur le Monte San Petrone. Gilles en grande discussion avec deux habitants du village nous attend près de la fontaine (à croire que tous les corses se connaissent). Puis ça descend avec vue sublime sur le golfe de Saint-Florent jusqu'à Murato où Charles a dressé la table du pique-nique.



Eglise San Michele en pierres calcaire et serpentine de couleur verte



Le col de Teghime nous offre une vue sublime sur Bastia jusqu'à l'île d'Elbe à l'est et sur les Agriates à l'ouest.

A Sisco nous prenons possession de notre hôtel 3 étoiles avec piscine, mais nous préférons le bain de mer dont nous rêvions depuis les montagnes.

C'était notre 4^e étape, la plus belle de notre Tour de Corse, ex aequo avec les sept autres. »

Gérard Delomas.

« L'un des moments le plus mémorable pour moi a été la 2ème étape de Bonifaccio à Zicavo où après avoir franchi le col de l'Ospédale, nous nous sommes retrouvés seuls Gérard (Delomas) et moi suivis

à quelques "encablures" par le couple Sémelin-Parisot (Christelle et Jean-Christophe). Pris par l'orage et un déluge d'eau et de boue dans la montée vers le col de la Vaccia nous nous arrêtons pour nous couvrir. Gérard, précautionneux, avec son gore-tex et moi... avec un simple coupe vent sans manches. Inutile de dire que rapidement je suis transi de froid!

L'ascension semble interminable quand, Ô miracle, une auberge est annoncée à 1,5 km du sommet.

Nous y déposons nos vélos bien en vue pour Christelle et Jean-Christophe. Accueillis par une charmante dame celle-ci nous annonce qu'il n'y a plus d'électricité! A la vue de nos mines déconfites

elle nous rassure par la mise en route de son groupe électrogène. J'ai encore le goût du chocolat chaud offert par, Gérard (merci Gérard!!!) que ne dégusterons pas Christelle et Jean-Christophe passés en trombe devant l'auberge alors que nous nous époumonons pour marquer notre présence. J'apprendrais plus tard que s'ils nous ont bien entendus il était pour eux hors de question de s'arrêter dans ces conditions extrêmes (comme je les comprends!).

La pluie ayant quasiment cessé, nous entamons la descente et les derniers kilomètres nous séparant de l'hôtel avec la plus extrême vigilance vu l'état de la route chargée d'immondices de toutes sortes après un tel déluge!

Frigorifié certes mais quel beau souvenir avec le recul. »



Jean-Pierre Rives.





« Petit message d'une accompagnatrice qui, certes, n'a pas souffert dans les montées, les virages et les dénivelés ... mais qui a bien apprécié le séjour sur l'île de Beauté qui porte si bien son nom !

Gilles et Charles ont su, tout au long des trajets – chacun à sa façon – nous faire partager avec enthousiasme leur amour pour la Corse en nous contant l'histoire, les traditions, nous faisant découvrir les plus beaux sites au départ d'Ajaccio et pour n'en citer que quelques-uns :

Bonifacio perchée sur ses falaises de granit blanc, les villages promontoires de Balagne si accueillants, les Aiguilles de Bavella, des panoramas inattendus surplombant les plages de sable fin ou de galets gris, les tours génoises, les églises telles que celle de San Michele à Murato, les Calanches de Piana avec une vue extraordinaire sur la mer, etc ...

Quant aux prestations – hébergement et restauration – elles ont largement répondu à nos attentes et parfois bien au-delà : Que dire de la soupe corse à Zicavo !!! »

Michèle Delomas.

« Mes premiers pas en Corse... je n'y étais jamais allée

Très vite se fait ressentir le besoin de vivre le moment présent et uniquement le moment présent car la Corse fait appel à vos cinq sens à tout instant... des vues époustouflantes, des parfums envoûtants, des bières qui enchantent nos papilles, des chants polyphoniques d'une profonde nostalgie et une eau fraîche qui revigore les corps fatigués.

Sur la route de Bonifacio à Zivaco, à une vingtaine de kms de l'arrivée... des nuages noirs s'amoncellent ... et un déluge corse s'abat... on ne voit pas à 5m, j'ai perdu mes compagnons de route mais j'aperçois une bergerie !

Je pose le vélo, me réfugie sous le hangar et entend « mais v'nez là »

Une vieille dame me fait entrer, m'offre un café et en riant vraiment, elle me dit « Vous, vous venez du continent...pfff y'a que des gens du continent pour rouler avec ce temps ! »

Dans son unique pièce, deux fusils bien en vue... Je lui dis : « oh faut bien s'tenir ici »

Et elle me répond dans un mélange de corse et français, toujours hilare « ah ça oui, si on m'embête, j'm'en sers ! »

Je bois sagement mon café... la pluie s'arrête !

« Pour aller à Zivaco, faut monter là-haut (elle rit de nouveau) et redescendre »

Col de la Vaccia, 1193m... la pluie reprend très vite de plus belle... en fin de descente, détremnée mais hilare aussi, j'entends « Marie-Paule ... », c'est Laurent, un peu abrité sous un arbre, qui accueille et met sur la bonne route pour l'hôtel... les brebis égarées ! Merci Laurent

J'avoue qu'après avoir vu cette merveille d'île, je comprends mieux que les Corses la défendent de toutes leurs forces !



Marie-Paule Traisnel-Genzmer

« J'ai aimé suivre pendant 8 jours le fléchage bleu vérifié quotidiennement par Charles. Il nous épargnait de regarder le ciel qui a eu la bonté de ne se déchirer qu'une seule fois.

J'ai aimé ces montées pentues rarement roulantes qui lors du briefing touffu de Charles n'étaient pas toujours répertoriées. J'ai apprécié parcourir ces routes étroites qui menaient à des villages en surplomb aux églises colorées comme celle de Murato d'où on apercevait la mer.

J'ai aimé, après Erza, être dans le sillage de nos amis belges au train régulier et très soutenu aussi bien à la recherche du ravitaillement définitivement pas au 69^e kilomètre que lors de la 7^e étape dans cette longue montée dont on ne devinait pas la fin avant de piquer niquer heureusement au pied des eucalyptus. J'ai beaucoup aimé le gâteau à la farine de châtaigne davantage que les pois chiches ou les lentilles qui sont, dit-on, si indispensables au bon équilibre du cycliste. J'ai aimé le relâchement de l'après midi sous les platanes de Nonza ou d'autres villages autour de l'Orezza ou de la Pietra locales.

Trop de châtaignes, d'Orezza ou pas assez de lentilles voilà donc pourquoi je descendais moins vite que les intrépides acbéistes, belges, italien, charentais...ou québécois...

... Heureusement le réconfort d'une bonne glace à la clémentine ou à la figue corse était là pour nous permettre, après un repas copieux et un sommeil bien mérité, de repartir tous d'un bon pied avant d'en conserver longtemps un grand et beau souvenir. »

Jean-Marie Paulot



« Nous voilà de retour dans nos foyers respectifs après un magnifique séjour en l'île de Beauté qui porte si bien son nom.

Magnifique, car la Corse c'est une immense variété de paysage concentré en peu de kilomètres. Vous passez un col au milieu d'un paysage aride et sec (Désert des Agriates) et dès la descente de l'autre versant, vous vous retrouvez dans un paysage vert, boisé, La Balagne. C'est une terre de contraste époustouflant et chaque jour a été une nouvelle découverte ! Du bord de mer à l'intérieur des terres, ce fut un plaisir de tous les sens : la vue, les senteurs, les bruits des oiseaux, des insectes, des ruisseaux.

La chaleur parfois étouffante suivie de la fraîcheur d'un sous-bois où coule un ruisseau. Terre de liberté, les Vaches, les Cochons, un petit Marcassin, des Chèvres gambadent paisiblement au milieu de certaines routes à l'intérieur des terres.



Gilles (accompagnateur) et Charles (organisateur) nous firent découvrir « leur Corse », son histoire, sa culture, des lieux que seul peut connaître un Corse, des petites routes non touristiques (4 voitures un matin en direction de Vivario sur 50 km). Merci à eux 2 pour leur disponibilité, leur patience ... et leur passion ! (et merci à Rose, l'épouse de Charles pour les merveilleux gâteaux de midi !). Je ne peux oublier Cyrielle, si disponible depuis près d'un an pour organiser ce séjour, la traversée, l'administratif et ... toujours avec le sourire au téléphone.

Et au delà de découverte de la Corse, le côté humain fut encore plus important.

Ce furent de magnifiques découvertes, des amitiés qui se créent le temps d'un séjour en espérant qu'elles perdurent malgré la distance (Yves et Marie, notre couple de canadien « Papi et Mamie », Christian de Fouras, Christine qui a rejoint notre groupe au dernier moment, son sourire et son petit mot



gentil plein d'humour lorsqu'elle nous dépassait, Jean-Luc de la Réunion, Adriano d'Italie, et tous les autres ...).

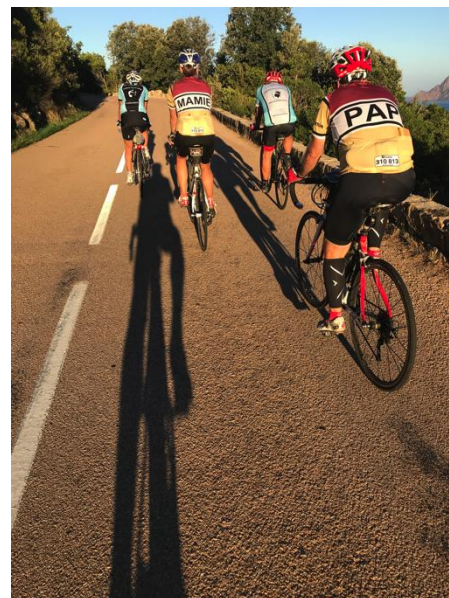
Des rencontres avec les Corses, toujours souriants : la patronne d'un petit café à Belgodère avec son humour très très fin et sa philosophie de la vie ... « cool,cool », la truculence de ce patron d'un restaurant, amateur de Rugby et supporter du Toulouse qui amusa bien la tablée, la rencontre avec une collègue de travail de Michèle D. grâce à nos maillots du Perreux et l'arrivée à Corte, avec des « allez LE PERREUX » (... nous surprenant Marie-Paule et moi ...) poussé par le club de Sucy-en-Brie qui

finallement partagera le même hôtel que nous.

Et comme pour nos séjours ACBE de Juin, ce fut aussi l'occasion d'apprendre à mieux se connaître, de s'apprécier entre Acébéistes ... bien au delà d'une simple sortie Amicale Dominicale !

Et le vélo dans tout cela ? Chacun, je pense, y trouva son compte dans ces reliefs tourmentés et c'était l'objectif : de la performance, au cyclotourisme sportif et au tourisme à vélo entre amis ! Et merci à Laurent pour ces allers et retours !

Mais surtout un groupe (ACBE et autres participants) qui se retrouvait chaque soir pour partager les magnifiques sensations de la journée, autour d'un verre (La Pietra , Pascal S.), d'une glace et un repas avec spécialités Corse (Eh Oui Corinne, la MOUSS'OR à découvrir !!) ... parfois après une baignade dans la Méditerranée ou la Piscine.



Et déjà, certains pensent à l'avenir et à de prochaines destinations Mais savourons encore tous ces délicieux moments !

Joël Mégard.

Et je ne résiste pas à vous mettre le compte-rendu d'Yves Ferland (surnommé Papi), avec ses si belles expressions, l'une de mes plus belles de mes rencontres à vélo avec Mamie (Marie-Claude), 2 canadiens de Montréal qui ont transformé le moindre col Corse, en vraie partie de rigolade !! Lorsque la Corse rencontre le Canada, c'est détonnant !

« Séjour magique en Europe. Marie-Claude et moi sommes à l'aéroport de Nice pour notre vol de retour vers Montréal.

Album photo à venir, et Marie nous fera certainement un de ses supers récits avec sa belle plume désormais légendaire

D'abord, retour sur notre 1ere semaine en Corse... Récit sur la 2e semaine à Barcelonnette à venir!

Grand Tour de Corse -- 8 jours de vélo au cœur d'innombrables cols en faisant le tour complet de la splendide Corse. Après quelques étapes, les briefings du matin avec notre guide Charles, se résumaient assez simplement. "Bon, on part ce matin au pied du col machin, ça va monter longtemps, ensuite on redescend puis on remonte, et on redescend..., on s'arrêtera au km 73 pour se restaurer, et nous reprendrons l'ascension du col machin..., on replongera vers la mer, pour remonter... et redescendre... Ah oui, ce sera un peu comme hier... monte, descends, monte..., et attention aux cochons sauvages dans les virages..."

J'ai arrêté de compter les cols un moment donné. À la veille de la fin du Tour, j'ai demandé à Charles le nombre total de cols en huit jours... sa réponse fut courte et empreinte de sagesse... "quand on aime, on ne compte pas".

Marie et moi nous sommes rapidement liés d'amitié avec 3 personnes d'exception.

Christian, retraité de la SNCF, homme d'une grande douceur et faisant preuve de courage exemplaire jour après jour pour une première expérience de la sorte. Christian emmagasinait à vitesse grand V les



conseils des baroudeurs de la longue distance et des montées démentes; mamie lui montrant comment sauver ses pattes en cadencant plus vite sur un plus gros bracket, papi lui montrant comment profiter des rares moments plats pour étirer ses jambes en danseuse et manger pas seulement aux arrêts en se flanquant banane et pains au Nutella dans le dos (truc de mamie)... Et aller hop, notre homme se lançait comme un train à l'assaut des vents déchaînés, se donnant parfois rendez-vous au même moment d'un segment de col entre 15% et 18%... ouf, fallait le faire pour arriver au sommet sans mettre le pied à terre. Bravo Christian !

Marie-Paule, prof de maths retraitée, joyeuse et force de la nature! Toujours à pousser des vannes et à nous faire rigoler le long des dures journées d'ascension parfois brutes au zénith à plus de 30C full humide. Un Paris-Brest-Paris à son actif et d'innombrables très longues distances là où sa joie de vivre la dirige. Toujours à l'avant avec Marie... infatigables. Marie-Paule... je t'adore... et que dire de ton vélo en titane avec les noms de tes trois enfants gravés dessus... je suis jaloux !



Joël, retraité aussi je crois bien, passionné des insectes et des oiseaux. Doté d'une force incroyable dans les montées, toujours à faire des jeux de mots avec moi pour dérider nos faces sous la chaleur accablante d'un mois de septembre inhabituel pour nos amis Corses. 5 Paris-Brest-Paris derrière la cravate le Joël, dont l'édition 2015 à laquelle mamie et papi s'amuserent gaiement il va s'en dire... Joël, humble, humain, touchant et plein de respect pour tous. À deux kms de la fin du Tour, après 874 kms..., ma manette de droite pète... je tombe sur le dernier bracket; du 11 dents, on descend c'est pas si mal. Un segment d'un peu moins de 200m se pointe avec au pif du 12-15% dans le nez... je ne peux pas monter ça en fixe! Je déclip, Joël lâche le peloton pour monter le segment à pied avec moi ! Pure solidarité, pure amitié... merci Joël, tu es un type vraiment hyper sympa.

Trois compagnons d'exception, un quintet rigolo et déterminé, car le grand tour de Corse, nous l'avons vite compris, n'était pas l'affaire d'une petite balade bucolique; 876 kms, et quelques 14 600m d'ascension en 8 jours. Avec des montées souvent brusques et longues, et des descentes inversement rapide en chien... Mes pads neufs de freins installés juste avant le départ on déjà le caquet bas.

Marie, toujours de plus en plus forte, m'a dépassé depuis des lunes! Mais mon amoureux me coupait du vent, transportait plus d'équipements pour que je sois plus léger. Tu as fait de ce voyage, mamie mon amour, un périple inoubliable. Nous nous sommes tellement bidonnés d'aplomb avec Marie-Paule, ta nouvelle comparse du peloton de tête, avec Christian notre pince sans rire des cols enflammés, et avec Joël notre volcan tranquille capable de tout... et aux yeux perçants; repérant un minuscule bousier sur le bitume en montée.



Tous, nous avons accompli le Grand Tour de Corse avec succès, et surtout... avec le sourire, avec bonheur, humilité et modestie... un sacré coup de pédale à la fois. »

Yves Ferland

L'ACBE A LA UNE DE CORSE MATIN

Extrait de la Corse-Matin du 24 Septembre 2018 :

« Sur le territoire Corse, forte hausse de la consommation en Septembre 2018 du 16 au 22 : une enquête est en cours. Un groupuscule dénommé ACBE (ADEPTES CORSES DES BIERES EXTRAORDINAIRES) serait à l'origine de cette hausse anormale. Leur « planque » serait au Perreux sur Marne, sous le nom d'ACBE (Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est) avec, comme couverture, la pratique du cyclotourisme, leur permettant de justifier cette consommation excessive. D'après eux, et suite à des études scientifiques, confirmé par un de leur adepte (le dénommé Franz G.) et le grand champion Miguel IDURAIN, la consommation d'une bière à la suite d'une sortie de vélo éviterait les crampes. Les Acébéistes, nom des membres de ce groupuscule, augmenteraient les doses (2 à 3 ...) pour voir si cela permettrait de mieux monter les cols (pour les descentes, cela coule tout seul !) ! Ce groupuscule aurait déjà sévi du 10 juin au 15 juin 2018 en Aveyron, près de Severac-L'Eglise. La Bière testée était l' Aubrac. Test comparatif ? Un de leur membre s'est même mis à la production, dans un lieu inconnu ! Nous poursuivons les investigations et seront vigilants pour 2019. Affaire à suivre !» de notre envoyé spécial Joël Mégardini.



Avec certains (es) d'entre nous, la bière n'a pas le temps de mousser !!!!

Et très belle Année 2019 à tous !

