

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,

L'objectif était ambitieux, organiser plusieurs projets inédits :

- Tenir un stand ACBE lors de l'opération « rue piétonne, jour de marché »
- Participer à la Cyrano,
- Rejoindre Forchheim, ville jumelée avec Le Perreux, 862 kms
- Confection d'un fanion aux couleurs du club.
- Rallier Perreux (42) - Perreux (89) - Le Perreux (94)
- Participer au Téléthon de fin d'année.

Qu'à cela ne tienne, Joël en coordinateur, Michel et Alain à l'organisation des circuits et des hébergements, Marie-Paule, Corinne et Carole pour motiver les troupes, les projets seront réalisés avec brio.

Les maillots bleus ont animé la rue piétonne vers midi au retour des 3 différentes sorties programmées ce jour, belle synchronisation !

Deux équipes ont été formées pour la Cyrano avec objectif 400 et 450 km ; la météo et les dénivelés auront sensiblement diminué le kilométrage mais les 2 flèches sont homologuées.

En cette fin de mois de mai 13 ACBEistes sont en route dans le cadre des rencontres sportives avec Forchheim. Il fallait faire vite pour présenter à nos amis de Forchheim un souvenir ACBE. Joël a fait appel à ses relations, vous pouvez constater le résultat dans cet édito.

Rallier les 3 Perreux, le circuit et les hébergements sont déterminés ; ce projet a bien plu à Madame le Maire. Et pourquoi ne pas relier les quatre Perreux de France par Saint-Perreux en Bretagne, nous reporterons ce projet pour l'année 2020.

Nul doute que l'organisation du Téléthon sera une réussite.

Monts et Moulins, est une randonnée organisée par le Vélo club de Roubaix, elle emprunte les Monts des Flandres, les pavés du Vieux Kwaremon, du Paterberg, du Koppenberg, escaladés par les pros du Tour des Flandres.

Nous envisageons d'organiser le week-end du 28 septembre dans la région de Lille – Roubaix pour nous joindre à cette randonnée. Nous comptons sur votre participation.

Toutes ces organisations montrent le dynamisme de l'ACBE, association bien vivante qui a séduit de nouveaux adhérents ; vous pourrez lire dans ce bulletin leur témoignage et leur motivation, prêts à relever le gant pour un futur Paris-Brest-Paris, point d'orgue des évènements cyclotouristes. 8 ACBEistes préparent les qualifications pour participer à l'édition de cette année.

Bonnes vacances et bonne route à toutes et tous,

Amicalement.

Gérard Delomas

LES PARCOURS DU 1^{er} JUIN AU 31 SEPTEMBRE 2019

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 !

LÉGENDES



Sortie Prioritaire et/ou engagement payé par le Club



BRM



Épreuve Cyclosportive

*« Les dictionnaires qui possèdent la réputation d'avoir raison sur tout se trompent sur un point : le vélo n'est pas un moyen de locomotion. C'est un conte de fées. »
Jean-Noël Blanc*

JUIN 2019

SAMEDI 1er JUIN



75. B R M 600KM Noisiel. Stade de la Remise aux Fraises, de l'arche Guédon, 77186 - NOISIEL, à partir de 5h00, limite 6h00.

DIMANCHE 2 JUIN

Sortie amicale 107D. Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Montjay-la-Tour, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Iverny, Monthyon, Barcy, Varredes, Congis, Lizy-sur-Ourcq, Trocy-en-Multien, **Etrépilly**, Marcilly, Saint-Souplets, 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. (119 km) <http://www.openrunner.com/index.php?id=9953127>

VENDREDI 7 JUIN

Réunion Club ouverte à tous.

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

SAMEDI 8 JUIN

La Franck Pineau 89 Auxerre Cyclo route, à chacun son parcours

<http://lafranckpineau.fr/Accueil.htm>

SAMEDI 8 JUIN au DIMANCHE 9 JUIN

94. Audax Club Saint Maurien. Centre Hippique Les Bagaudes, 1 route des Bruyères 94 Marolles en Brie, de 7h à 7h30. 107KM à allure Audax. **Engagement payé par le club**

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

DIMANCHE 9 JUIN

Sortie amicale 104A. 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. (112 km) <http://www.openrunner.com/index.php?id=9476420>

74 – LA TIME MEGEVE MONT BLANC. Cyclosporitive, 74120 Megève pour 85, 114 ou 144 km

www.csportsmegeve.com



LUNDI 10 JUIN

Sortie amicale 108A. 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)

<http://www.openrunner.com/index.php?id=9476327>

SAMEDI 15 JUIN



91. B R M 600KM Longjumeau. Salle A. Frank, rue Daniel Mayer, 91160 - LONGJUMEAU, à partir de 4h00, limite 5h00.

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

DIMANCHE 16 JUIN

Sortie amicale 111B. 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. (132 km) <http://www.openrunner.com/index.php?id=9953336>

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. . **Engagement payé par le club**



DU SAMEDI 22 JUIN AU DIMANCHE 23 JUIN

Les 2 jours ACBE, Parcours en direction de Sens/Montargis : environ 350 km sur les 2 jours. Retour groupé dimanche après-midi après le repas où certains peuvent nous rejoindre en partant du Perreux.



SAMEDI 22 JUIN



78. B R M 600KM Montigny-le-Bretonneux. Stade de la Remise aux Fraises, de l'arche Guédon, 77186 - NOISIEL, à partir de 4h30.

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. Un retour en bus est prévu : inscription avant le 30 Avril. .

DIMANCHE 23 JUIN

Sortie amicale 106B. 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=2261098>

Boucle facultative de Vilbert à Lumigny par Précy, Le Plessis-feu-Aussoux, Le Tau, Touquin, Ormeaux, Rigny, Lumigny. (122 km) <http://www.openrunner.com/index.php?id=9958029>

SAMEDI 29 JUIN



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

DIMANCHE 30 JUIN

Sortie amicale 113A. 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>



94. Rallye d'Été de Chevilly. Stade de Chevilly, rue du Stade 94-Chevilly-la-Rue, de 7h00 à 10h00. 40km, 65km ou 95km. **Engagement payé par le club**

77 – RANDONNÉE DES VACANCES. Salle Jean Effel, allée Pascal Dulphy, 77420 Champs-sur-Marne, départs de 6h30 à 10h, pour 60, 85 ou 120 km.

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.com/index.php/b-c-m-r-2018/>

Amitié Franco-Belge:



DU MERCREDI 3 JUILLET AU SAMEDI 6 JUILLET



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

SAMEDI 6 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 7 JUILLET

Sortie amicale 104F. 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 14 JUILLET

Sortie amicale 115A. 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 (117 km)
<http://www.openrunner.com/index.php?id=9478934>

DIMANCHE 21 JUILLET

Sortie amicale 102A. 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>



L'Etape du Tour (cyclosportive) Albertville - Val Thorens

DIMANCHE 28 JUILLET

Sortie amicale 110A. Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Vaires, La Pomponnette, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Nantouillet, Juilly, Montgé-en-Goële, Saint-Soupplets, Fortry, Douy-la-Ramée, Rézé-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)
<http://www.openrunner.com/index.php?id=9473080>

AOUT 2017

DU DIMANCHE 4 AOUT AU DIMANCHE 11 AOUT

21 – LA SEMAINE FEDERALE A COGNAC EN CHARENTE

DIMANCHE 4 AOUT

Sortie amicale 103A. 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 11 AOUT

Sortie amicale 105A. Départ à 7H30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, Les Lycéens, Beaumarchais, Chappelles Bourbon, La Houssaye, Crévecœur, 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>

JEUDI 15 AOUT

Sortie amicale 107D. Départ 7H30

Le Perreux, Villevaude, Montgé-la-tour, Annet, Fresnes, Charny, Iverny, Monthyon, Barcy, Varredes, Congis-sur-Thérouanne, Lizy, Trocy-en-Multien, **Etrepilly**, Marcilly, Saint-Souplets, Montgé-en-Goele, Juilly, Claye-Souilly, Chelles, Le Perreux. (107 km, dénivelé 707 m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2261122>

Boucle facultative : (112km) Lizy, Ocquerre, Marnoue-les-Moines, Marnoue-La-poterie, Vernelle, Lizy, <http://www.openrunner.com/index.php?id=9953127>

DU SAMEDI 17 AU MERCREDI 21 AOUT



PARIS-BREST-PARIS (1250km) départ Château de Rambouillet.

DIMANCHE 18 AOUT

Sortie amicale 112A. Départ à 7H30

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

DIMANCHE 25 AOUT

Sortie amicale 107B. 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 (115km) <http://www.openrunner.com/index.php?id=9961368>

SEPTEMBRE 2017

DIMANCHE 1 SEPTEMBRE

Sortie amicale 95A. Départ à 8H00

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Le Pin, Courtry, VilleparisisMotry-Mory, Campans, Thieux, Villeneuve-sous-Dammartin, Le Mesnil-Amelot, Beauregard,Vémars, Saint Witz, **Plailly**, Beaumarchais, Othis, Dammartin-en -Goële, Saint Mard, Juilly, Nantouillet, Messy, Claye-Souilly, Annet, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (95 km, dénivelé 506m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2212736>

Boucle facultative de Plailly, La Chapelle-en-Serval, Orry-la-Ville, Coye-la-Forêt, Les Etangs de Commelles, Montgrésin, Pontarmé, Thiers-sur-Sève, Mortefontaine(120km) <http://www.openrunner.com/index.php?id=9962060>



94. La Balade des Cyclos Campinois. Stade Léon Blum 94 Champigny sur Marne de 7h00 à 9h00, 61, 81 ou 98km. <http://cyclisme.rscg.org/>. **Engagement payé par le club**

VENDREDI 6 SEPTEMBRE

Réunion Club ouverte à tous.

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

SAMEDI 7 SEPTEMBRE

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



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

DIMANCHE 8 SEPTEMBRE

Sortie amicale 93B. Départ 8h00

Le Perreux ,Noisy-le-Grand, roissy, Ozoir, Ferrolles, D216 à droite, Brie-comte-Robert, Grégy, Evry-Grégy-, Soignolles, Solers, Courquetaine, **Tournan**, Villé, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (93 km, dénivelé 350 m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2210687>



94. Rallye des Orchidées. Stade Marcel Laveau 94-Boissy Saint Léger de 7h00 à 10h00, 40, 60, 90 ou 110km. . **Engagement payé par le club**

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 !

JEUDI 12 SEPTEMBRE

94. Voyage itinérant Féminines Le Canal de Bourgogne. Lieu à déterminer 94-Limeil-Brévannes de 7h00 à 8h00, 250km. .

DIMANCHE 15 SEPTEMBRE

Sortie amicale 92A. Départ à 8H00.

Le Perreux, Noisy-le Gd, Emerainville, Croissy-Beaubourg, Collégien, Jossigny, Favières, Tournan, **La Houssaye**, Crevecoeur, Morcerf, Tigeaux, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermanes, Torcy, Champs, Noisy-Le-grand, Le Perreux, (env.91 km, dénivellé 434m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2258618>

DU JEUDI 19 SEPTEMBRE au SAMEDI 28 SEPTEMBRE

75. LA RUTA DEL FLAMENCO SEVILLA-MADRID. Dans le cadre de l'EUROP'N, en 6 étapes de 120km à 150km. Renseignements : Alain CHALLANT (06 33 71 28 74)

SAMEDI 21 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>

DIMANCHE 22 SEPTEMBRE

Sortie amicale 99A. Départ 8H00

Le Perreux, Chelles, Claye-Souilly, Nantouillet, Dammartin-en-Goële, Othis, Ver s/Launette, Ermenonville, Mortefontaine, **Plailly**, saint-Witz, Moussy-le-Vieux, Villeneuve-Sous-Dammartin, Thieux, Nantouillet, Claye-Souilly, Annet, Montjay-la-tour, Villevaude, Chelles, Le Perreux. (99 km, dénivellé 509 m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2258640>

Boucle facultative : Ermenonville, Fontaine-Chaalis, Borest, Mont l'Evêque, Senlis, Route du reposoir, Thiers-sur-Thève, Mortefontaine, Plailly (117 km) <http://www.openrunner.com/index.php?id=9476190>



94. Le Rallye de la Bièvre. Complexe Sportif Maurice Baquet76, Avenue Raspail 94-Gentilly de 7h30 à 9h30, 30, 60 ou 100km. **Engagement payé par le club**

SAMEDI 28 SEPTEMBRE

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

78– De Selle en Selle. Hippodrome de Maisons Lafitte. Départs de 7h00 à 9h00, pour 160 km <http://usml-cyclo.web4me.fr>

DU SAMEDI 28 SEPTEMBRE au DIMANCHE 29 SEPTEMBRE



WEEK-END ACBE dans la région Lille / Roubaix pour participer à Monts et Moulins le dimanche

DIMANCHE 29 SEPTEMBRE

Sortie amicale 100B. Départ 8H00

Le Perreux , Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, L'Ermitage, Coutevroult, Saint-Germain-sur-Morin, Couilly-Pont-aux-Dames, Quincy-Voisins, Coulommès, 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, dénivellé 504m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2258797>

Boucle facultative : Tigeaux, Monthérand, Guéard, Gévray, Courtry, Dammartin-sur-Tigeaux, Tigeaux (114 km) <http://www.openrunner.com/index.php?id=9962104>



94 – A TRAVERS L'ILE DE FRANCE. Gymnase Nelson Paillou 94 Créteil, de 7h00 à 9h00 pour 50, 75 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 7 juin : réunion Club
Vendredi 6 Septembre : réunion Club
Samedi 7 Septembre : carrefour des Associations
Dimanche 8 septembre : Course de la rentrée

SORTIES AMICALES

Date	Heure du départ	N° du parcours	Référence Openrunner	Boucle Facultative
Dimanche 2 juin	7h30	107D	2261122	9953127
Dimanche 9 juin	7h30	104A	2259726	9476420
Lundi 10 juin	7h30	108A	2418835	9476327
Dimanche 16 juin	7h30	111B	4938816	9953336
Dimanche 23 juin	7h30	106B	2261098	9958029
Dimanche 30 juin	7h30	113A	2654309	
Dimanche 7 juillet	7h30	104F	2258825	
Dimanche 14 juillet	7h30	115A	2654633	9478934
Dimanche 21 juillet	7h30	102A	2259565	
Dimanche 28 juillet	7h30	110A	2420239	9473080
Dimanche 4 août	7h30	103A	2259589	
Dimanche 11 août	7h30	105A	2259749	
Jeudi 15 août	7h30	107D	2261122	9953127
Dimanche 18 août	7h30	112A	2420790	
Dimanche 25 août	7h30	107B	2418535	9961368
Dimanche 1er sept.	8h00	95A	2212736	9962060
Dimanche 8 sept.	8h00	93B	2210687	
Dimanche 15 Sept.	8h00	92A	2258618	
Dimanche 22 Sept.	8h00	99A	2258640	9476190
Dimanche 29 Sept.	8h00	100A	2258797	9962104

Tu n'es pas allée un peu trop loin avec la chirurgie plastique ?



LA VIE DU CLUB

COMPTE RENDU DE RÉUNION DU COMITE DIRECTEUR

Le 19 mars 2019

Lieu : Salle Georges Clémenceau

Etaients présents :

Joël MEGARD, Président,
Jacques Garnier, Trésorier,
Lionel DROCHON, Trésorier adjoint,
Gérard DELOMAS, secrétaire,
Eric DUCOUDRE,
Jean-Claude TROBOAS,
Jean-Pierre DORE,
Michel LAUDY,
Sylvain LE DOUARON,

Michel GROUSSET (invité)

Etaients excusés :

Jean-Pierre MAKOWSKI,
Marie-Paule TRAISNEL,

Corinne SAULNIER-EUDE (invitée),

Ordre du jour :

- POINT SUR LES EFFECTIFS
- POINT SUR LES FINANCES
- BILAN DES BOUCLES DE L'EST
- POSTE VACANT À REMPLACER AU COMITÉ
- FÖRCHHEIM : SUBVENTION
- PARTICIPATION DU CLUB AUX ORGANISATIONS
- JOURNÉE ACBE AVRIL
- ORGANISATION DES 2 JOURS COUPLÉS LES 3 PERREUX
- PROJET TÉLÉTHON
- ARTICLE LE PERREUX MAGAZINE/ACTION MAIRIE 7 AVRIL
- POINT SUR PARIS BREST PARIS
- STATUTS ? ADHÉSIONS

1) Point sur les effectifs

Nous sommes 100 licenciés et 10 adhérents, en retrait de 8 personnes sur l'année 2018, mais le déficit devrait se combler en fin d'année après le Carrefour des associations.

2) Point sur les finances

Le budget de fonctionnement est de 4600€ (1800€ de subvention municipalité et 2800€ de cotisation des adhérents)

3) Les Boucles de L'EST

La participation aux Boucles de l'Est n'a été que de 94 personnes ; nous avons été pénalisés par les prévisions météo (Pluie et vent violent) et par le BRM 200 de Noisiel qui se déroulait la veille, BRM qualificatif au Paris-Brest-Paris de cette année.

4) Poste vacant au comité

Christelle PARISOT-SEMELIN n'ayant pas repris sa licence 2019, le poste féminin, selon les statuts, reste vacant. Nous ferons une demande pour postuler à ce poste. Corinne SAULNIER-EUDE nous a déjà proposés sa candidature.

5) Förchheim

Nous serons 14 participants, 11 cyclistes, 2 chauffeurs et Vincent PEDREGNO qui nous rejoindra le dernier jour.

La municipalité votera lors du prochain Conseil Municipal une subvention pour ce projet. Selon notre budget, nous prévoyons une participation de 250€ pour chaque participant, 50€ pour les chauffeurs et 30€ pour Vincent.

6) Participation du club aux organisations

Notre président souhaite établir une charte de participation aux organisations cyclistes de notre fédération, qui définirait le barème de participation et la sélection de divers évènements cyclistes, rallyes du Val de Marne ou proches du Perreux, ou autres randonnées prisées.

Une commission doit être créée pour réfléchir à ce projet.

7) Journée ACBE du 27 avril

L'organisation en est confiée à Marie-Paule TRAISNEL

8) Organisation des 2 Jours

L'organisation en est confiée à Sylvain Le Douaron, elle sera reliée à celle de « Perreux (Loire) – Perreux (Yonne) – Le Perreux (Val de Marne) »

9) Projet Téléthon

La Mairie s'est montrée intéressée par notre projet, elle est prête à nous aider pour la sécurisation des routes. Nous devons définir un circuit.

10) Article dans le Perreux Magazine/Action Mairie le 7 avril

Corinne a écrit un article « Rejoindre l'Amicale pour le plaisir » nous le ferons publier dans le Perreux Magazine.

Le 7 avril la municipalité organise un dimanche voie piétonne pour les commerçants, avenue du Général de Gaulle entre la Mairie et l'avenue Ledru Rollin. Elle souhaiterait notre participation, d'une manière ou d'une autre ; nous pourrions installer notre stand à côté de celui de PRO CYCLING pour nous réunir en fin de matinée après notre sortie amicale.

11) Paris-Brest-Paris

A ce jour 11 cyclistes souhaitent leur sélection à cet évènement cyclotouriste, très prisé par l'ACBE.

12) Statuts Adhésion

Nous souhaitons préciser le statut des adhérents pour les anciens ACBEistes.

Nous terminons cette réunion en dégustant le cidre normand offert par Joël.

Gérard DELOMAS

COMPTE-RENDU RÉUNION DU VENDREDI 5 Avril 2019

Lieu : Salle Charles De Gaulle

Ordre du jour :

- Point sur les effectifs
- Point financier
- Place vacante au comité
- Bilan des Boucles de l'Est et organisation 2020
- Participation du club aux rallyes et randonnées
- Point sur Förchheim

- Journée du 7 Avril
- Article presse
- Point sur les 2 jours et la randonnée Perreux-Perreux-Perreux
- Organisations passées
- Calendrier des deux prochains mois
- Questions

Nous sommes 34 personnes ! Belle participation !

1) Point sur les effectifs

10 Adhésions.....7 en 2018+3

100 Licenciés.....111 en 2018-11

Bilan 110 (118 en 2018) donc -8. Mais en tenant compte des inscriptions qui arrivent en cours d'année, nous devrions être au même niveau que l'année dernière en fin d'année. Le niveau des licenciés au niveau de la FFCT et du 94 est plutôt en baisse.

2) Point financier

Un solde positif de 3623€ sur l'exercice 2019. Il nous faut arriver à équilibrer nos comptes face à la diminution des subventions. Cela nous amènera l'an prochain à réfléchir à certaines diminutions de fonctionnement.

3) Poste vacant

Un poste est vacant à ce jour.

Conformément aux statuts, deux postes sont réservés pour des femmes.

Le président a lancé une demande de candidature à toutes les féminines du club (inscrites depuis au moins un an cf statuts).

Corinne Saulnier est la seule à avoir postulé. Elle assistera donc maintenant aux réunions en tant que membre du bureau, le vote définitif aura lieu à la prochaine AG.

4) Bilan Boucle de l'EST et organisation 2020

94 personnes et déficit de 323€ : les conditions météo, le BRM 200 de la veille expliquent largement cette faible participation.

Pour l'an prochain

- Eviter le passage SNCF : nous sommes en voie de trouver LA solution par piste cyclable. Cette solution sera évidemment testée prochainement.
- Organiser un 80km style audax avec capitaine de route
- Organiser un 50km d'initiation
-

5) Participation financière du club aux rallyes et organisations FFCT

Le club prend en charge les inscriptions

- A tous les rallyes du 94
- Au « Temps libre de Gournay »
- A Champs « Randonnée des vacances »
- A la Nocturne Bellevilloise
- Aux Flèches Cyrano et Vélocio
- Et à toute manifestation lancé par l'un d'entre vous, manifestation qui rassemblera 10 ou plus de 10 acébéistes **avec un référent qui organise et prévient Jacques qui contacte l'organisateur.**

A vous l'initiative (exemple « Montagne de Reims » etc...)

6) Point sur Förchheim

14 participants, 11 cyclistes et 2 chauffeurs + Vincent Pedregno qui rejoint le groupe le dernier jour.

Une participation pour chaque participant de 250€, pour chaque chauffeur de 50€ et 30€ pour Vincent.

7) Le dimanche 7 Avril

Un vrai succès :

- Un stand animé par Joël, les 2 Jean-Claude et Alain
- Une arrivée groupée des trois groupes (une trentaine d'acébéistes et les représentants de la Mairie) à 12h au CDBM comme prévu !! : un exploit !

8) Articles Presse

Corinne propose pour le journal du Perreux

-un article de presse pour « attirer » les rouleurs isolés : cet article propose des témoignages d'acébéistes qui racontent leur arrivée au club. Avant même la parution de cet article, certains morceaux choisis ont servi à la publication d'une maquette distribuée au stand lors de la journée du 7 Avril !

- une page complète sur Förchheim
- un article sur Perreux- Perreux-Perreux
- un article sur PBP

9) Les deux jours et Perreux- Perreux-Perreux

Le jeudi 20 et vendredi 21 Juin, des acébéistes partiront en train vers Perreux 42. Ils effectueront deux étapes, une de 100 et une de 210 pour rejoindre Perreux 89 (Yonne) puis Sens.

Le samedi 22 Juin : Ces acébeistes rejoindront Sens, pendant que les **participants aux deux jours** partiront le matin de CDBM et rejoindront aussi Sens avec deux parcours possibles (140 ou 180km)

Le dimanche matin un troisième groupe partira du Perreux CDBM pour retrouver à Mormant les deux groupes venant de Sens !!!
Belle organisation que téléguide Sylvain !

10) Organisations passées

Rallyes des « Perce Neige » : 8 participants

BRM 200km Noisiel : 27 participants... un record ! Bravo à tous

Ormesson : 23 participants

11) Dans les deux prochains mois

-**Journée ACBE du 27 Avril** : Marie Paule enverra très prochainement un mail pour l'organisation.

-Dimanche 9 Juin : Rallye du CODEP 94 au Parc de Tremblay en France

Avec les 53 Jeux du Val de Marne .Départ 8h pour 80 km

- La Cyrano
- BRM qualificatifs au PBP

Puis pot amical avec cidre et petits gâteaux dans une joyeuse ambiance !

Marie-Paule Traisnel-Genzmer

« Le Tour de France c'est la fête et les jambes » Antoine Blondin

LA PAROLE À NOS NOUVEAUX LICENCIÉS

L'article paru dans la revue du Perreux (rédigé par Corinne), avait pour but « d'attirer » des cyclottes ou cyclos qui roulaient déjà et qui hésitaient à venir en club. D'où l'idée d'illustrer cet article par des témoignages d'Acébéistes ayant adhéré lors des deux dernières années.

Claude LABBE.- Licencié depuis 2019

« Je suis très heureux de pouvoir témoigner de mon arrivée à l'ACBE. En effet, je suis l'archétype de la personne qui a beaucoup hésité avant de contacter Joël Mégard, le Président du Club. Et je l'ai fait avec beaucoup d'interrogations. Aujourd'hui, j'avoue avoir beaucoup de regrets, car j'ai perdu 15 ans de plaisir de faire du vélo en groupe dans un club, où j'ai eu un accueil chaleureux.

Je pensais que le cyclotourisme était réservé à des personnes ayant eu une activité sportive d'un niveau avancé. De mon côté, je n'avais jamais fait de vélo avant que je ne prenne ma retraite. A ce moment-là, j'ai acheté un vélo normal et j'ai commencé à rouler. J'avais de bonnes sensations...

...et j'ai attendu d'avoir 79 ans pour contacter le club. Quel regret! »



Gilles BOEHRINGER.- Licencié depuis 2018

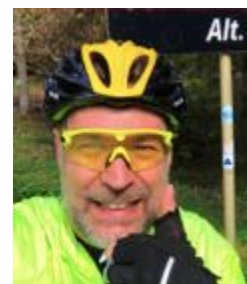
« J'ai découvert l'ACBE et quelques-uns de ses membres lors du Carrefour des Associations 2017 : accueil fort sympathique par Jean-Pierre sur le stand et invitation à venir découvrir l'ambiance du club en participant à quelques sorties dominicales test.

Pratiquant plutôt le VTT, j'ai attendu février et "l'arrivée" d'un beau LAPIERRE jaune et noir pour reprendre contact avec les représentants du bureau et me retrouver un dimanche matin d'hiver au CDBM, point de rencontre des habitués. Malgré le froid, le peloton est imposant mais va rapidement et naturellement se scinder en 3 groupes, en fonction des braquets emmenés et du rythme recherché. Je prends la roue des métronomes du groupe 3 pour une balade en Seine et Marne. L'accueil est chaleureux, tout le monde y va de son mot gentil et la pause-café me permettra de mettre des prénoms sur les premiers visages. On m'explique les sorties de la semaine et les lieux de RDV - plutôt pour les GMR ou Gentils Membres Retraités - et ceux du WE (samedi et dimanche matins). Après un second dimanche découverte, voici mes premières Boucles de la Marne sous un beau soleil puis le Rallye "Châteaux et Terroirs" d'ORMESSON et déjà ma première "longue" distance avec les 160 km de La MANDRIONNE, encadré par le tandem de Michel et Marie-Anne qui régulent le petit groupe et nous mènent à bon port tout en assurant l'assistance mécanique.

Le virus prend et il est temps de rendre visite à Sylvain, le tailleur du Club ! Il me donne RDV à domicile pour essayer ma première tenue aux couleurs du Club et me remettre mon gilet jaune de sécurité !! Ma photo "officielle" apparaît également dans le trombinoscope. Me voici paré pour la saison printemps-été et les moments forts de la vie du club. J'effectue mes 1^{ers} stages proposés par le CODEP (Brevet de secouriste et Atelier Mécanique) puis participe au 1^{er} repas ACBE et à ma première AG avec la présentation des temps forts du calendrier.

Certains "anciens" me parlent de leurs exploits sur les routes du Nord et de Belgique, d'autres de leurs raids en Europe ou Amérique du Sud, de leurs escapades en Ardèche ou en Corse ou encore de la VELOCIO. Et je me dis pourquoi pas moi ? Alors me voici parti pour mon premier BRM*, vent de face (200km de Noisiel en automne puis en hiver !) avec bientôt en ligne de mire le 300 km puis le 400 km. Encadré par les spécialistes du Paris-Brest et de la CYRANO, sous les conseils et l'œil bienveillant de "coach Pascal" et de ses "ravitos" partagés, je vais continuer mon apprentissage et préparer dans la bonne humeur et le partage mes prochaines épreuves cyclos. »

*BRM : Brevets Randonneurs Mondiaux



Cédric GELY – Licencié depuis 2019

Cédric, marié et deux enfants. Je suis à la base un "runner". Je me suis mis au vélo tardivement en voulant faire du triathlon. Suite à diverses blessures, j'ai progressivement arrêté la course à pied au profit du vélo. Mais il est difficile de se motiver à rouler tout seul.

J'ai découvert le club ACBE suite à une sortie organisée par Pro Cycling du Perreux, où il y avait plusieurs membres du club. Christelle m'a bien vendu le club pendant cette sortie en me proposant de venir et de tester sur quelques sorties.

Je me suis présenté au CMDB afin de participer à une amicale au mois d'Octobre. J'ai été surpris par le nombre de personnes présentes (plus d'une quarantaine). Moi qui voulais rejoindre un club pour ne plus rouler seul, je suis satisfait. J'ai été très bien accueilli.

Je trouve le club très actif ; il y a plein de sorties organisées le week-end et pas mal de communication via Facebook.

Je ne suis pas très présent en ce moment faute de temps mais je suis les activités des membres sur Strava et Facebook et vous m'avez bien motivé pour effectuer des BRM200 et BRM300 l'année prochaine...

Pascale URBANSKI.- Licenciée depuis 2019

« Pratiquant le vélo de route à titre individuel depuis un peu moins de deux ans, début de l'hiver faisant, je trouvais que j'avais atteint les limites de la pratique en solo. Besoin de motivation, envie de parcourir des circuits plus intéressants en distance et en paysages, de partager le bonheur de cette pratique sportive en plein air, ... toutes ces raisons m'ont conduite à prospecter tout simplement sur internet. Le site du Comité Départemental de cyclotourisme du Val de Marne (CODEP) m'a menée tout droit sur celui de l'ACBE : Mais bien sûr ! Le club qui avait organisé le rallye que j'avais vu au départ des bords de Marne l'année dernière ! Mes interrogations : y a-t-il d'autres cyclistes femmes dans le club où serai-je la seule ? Aurai-je un niveau suffisant pour suivre le groupe ? J'ai fait de la randonnée : est-ce que le club en organise ? Je prends donc contact, suite on me propose de venir participer à une sortie un peu particulière, organisée chaque année au milieu de l'hiver. Objectif ? Aller boire un café à Montmartre en suivant les bords de Marne, de Seine, passer par la Concorde, saluer l'Arc de Triomphe et grimper vers la Butte, un dimanche matin de janvier. Banco ! Super accueil, très chouette balade, c'est parti !



Je sors maintenant très régulièrement le dimanche matin, j'ai déjà appris plein de bonnes pratiques. C'est mieux quand il est fait beau et doux, mais qu'est-ce qu'on partage lorsqu'on doit affronter le vent et la pluie ! Je fais déjà aujourd'hui des distances que je n'aurais jamais atteintes toute seule il y a encore deux mois. Toujours l'esprit d'équipe : on s'attend et personne ne reste seul, on s'aide en cas de pépin (la p'tite crevaillon fait partie du lot !), on se met à l'abri du groupe lorsque le vent est fort ou que les jambes donnent des signes de faiblesse, on reçoit soutien et encouragement quand on est débutant ou à la peine, congratulation pour des exploits sportifs émérites. On peut partir tous ensemble, mais ensuite chacun va trouver son groupe en fonction de ses envies, de son niveau, de son état de forme, de sa recherche de performance ou de régularité. Certes nous ne sommes pas bien nombreuses (maintenant une de plus !), mais en réalité cela n'a aucune importance tant les cadres du club et les autres adhérents sont accueillants, bienveillants et des amoureux du biclou ! Plus précisément des amoureux de la pratique. Réunis quelles que soient la gamme de son vélo et ses aspirations, par ce goût de la route qui permet vite de sortir du tissu urbain pour traverser campagnes, forêts, petites villes et villages, paysages bien plus contrastés que l'appellation banlieue parisienne ne le laisse deviner.

En septembre, je vais participer à une randonnée itinérante organisée par le Comité départemental en Bourgogne avec des femmes de plusieurs clubs du Val de Marne. D'ici-là, en perspective, de nombreuses balades dominicales en club et en solo vers des contrées plus maritimes. L'année prochaine, j'espère pouvoir m'engager sur une sportive : l'ACBE s'engage sur des rallyes d'autres clubs, il y a toujours un groupe partant pour se lancer un défi (des 200, des 300...km), je me laisserais bien aller dans cet élan !

J'entends parler de parcours et de courses mythiques (Paris-Brest-Paris, la Vélocio), mais cet hiver, j'ai aussi découvert que Tournan n'est pas seulement le terminus de ma ligne de RER ! »

Siegfried JULY – Licencié depuis 2018



« Je faisais partie d'un club de Triathlon. Je connaissais Claude Leflamand qui était licencié à l'ACBE. Nous partions ensemble le samedi, et le dimanche, je sortais avec mon club. L'année dernière, il m'a invité à rouler avec lui certains dimanches. C'est comme ça que j'ai connu le club. Claude a quitté l'ACBE en décembre car il a déménagé au Havre. J'ai pris une licence FFCT au Perreux pour essayer de m'inscrire pour le Paris Brest Paris ; je savais qu'il y avait des ACBistes qui le préparaient en faisant des BRM. Ils pouvaient m'aider sur mes questionnements autour du PBP. »

Philippe BUARD.- Licencié depuis 2019



« C'était il y a quelques mois à peine, un de ces dimanches d'automne, quand l'été essaie de jouer les prolongations. Le rendez-vous avait été donné devant le CDBM, j'ai compris que c'était le point de départ traditionnel pour ces sorties dominicales... l'heure est un peu matinale, mais pas trop, à 8h nous étions déjà une petite quarantaine. Je fais connaissance avec Jacques, et avec Gérard, qui se sont occupés de mon inscription. Ils me présentent aux autres mais déjà il est temps de rouler, nous discuterons davantage en chemin. Je n'ai qu'une vague idée de là où nous allons... quelque part en Seine et Marne, pour 80 km. A ce moment, j'espère ne pas avoir présumé de mes forces ... Après quelques virages nous nous éloignons déjà des grands axes et nous voici bien vite dans la campagne, je découvre des chemins ignorés et pourtant si proches de chez moi. Je suis vite repéré comme le nouveau, peut-être à cause de mon coup de pédale qui n'est pas encore très sûr, ou tout simplement parce que je ne porte pas encore les couleurs du club. Je fais la connaissance de Sylvain, c'est lui qui me fournira la tenue bleue ACBE. Il y a aussi Michel et Marie-Anne, qui roulent en tandem, qui se portent à ma hauteur pour m'expliquer le fonctionnement du club, c'est assez simple finalement. Certains parlent déjà des rendez-vous du printemps, des costauds qui aiment la longue distance, plusieurs centaines de km d'un coup. On verra plus tard, la boucle du jour me paraît déjà bien suffisante ! La campagne défile et les km sont bien vite avalés, nous voici déjà sur le chemin du retour. Pascal me tend une petite barre céréales que je n'ai pas eu la prudence d'emporter. Leçon retenue pour dimanche prochain. Finalement, c'est passé vite et je sens que je vais y prendre goût...
...Et ce mois-ci, je viens de faire mon premier BRM* de 200 kms ! » *BRM : Brevets Randonneurs Mondiaux

Eric DECAUDIN – Licencié depuis 2018

« Avant de rencontrer l'ACBE, il m'arrivait de faire du VTC sur les bords de Marne mais pas de manière assidue. Je recherchais une activité sportive et j'ai découvert l'ACBE lors de la journée des associations. La personne rencontrée a été très chaleureuse et m'a invité à tester le club lors d'une sortie de rentrée, en Septembre. J'ai naturellement suivi le groupe 3 emporté par Michel qui est d'une régularité de métronome et très prévenant, prodiguant de précieux conseils sur la manière de rouler, de s'hydrater.

Mon enthousiasme sur l'ambiance au sein des groupes et le choix des parcours ont attiré mon fils Theo qui effectivement s'éclate avec le groupe 1.

Pour la petite histoire, Theo est inscrit au club de l'UCBM de Bry, mais en raison de ses contraintes scolaires (BAC en préparation), il estime ne pas être suffisamment entraîné pour s'aligner aux compétitions auxquelles participe son club. »



Théo DECAUDIN – Licencié depuis 2018

« Je viens d'un club axé sur la compétition. Je fus surpris dès la première sortie de découvrir la bonne ambiance régnant dans le groupe 1.

Les cyclistes sont joueurs, taquins et très sympathiques. Pour faire court, l'ACBE allie esprit sportif, esprit d'équipe, bons conseils et bonne humeur. Je suis accro.

Merci d'avoir accepté un petit jeune. »

Emmanuel ARRICAU – Licencié depuis 2018

« J'ai découvert le club ACBE, un peu par hasard, quoique pas tout à je croisais dans ma rue un duo de cyclotouristes : Olivier et son père voyais rentrer de temps en temps le dimanche. Je me suis donc sans aller plus loin mais bon... ça reste dans un coin de ma tête, puis plus tard, en allant au carrefour des associations en septembre, je par hasard sur l'ACBE. J'en profite alors pour me renseigner ; je venais perdre femme et enfant donc j'avais du temps. Là, j'apprends que les sont le dimanche, ce qui me convient bien au vu de mon emploi du J'ai donc fait un essai ; je pensais partir pour 65 km, qui en fait s'est avéré être 'un 85'. Avec le système de plusieurs groupes allant à différents rythmes, tout s'est bien passé. Je ne m'imaginai pas y arriver bien que je pratiquais le vélo en solo avant, mais sur des distances plus proches des 40 à 50 km. Donc bonne surprise et envie de m'inscrire. Aujourd'hui, je viens quand mon emploi du temps me le permet et je suis toujours bien accueilli par les membres du club qui me sont pour la plupart inconnus mais très sympas.

En conclusion, l'année prochaine, je me réinscris avec plaisir et j'espère être plus assidu.

Bonne route à tous, et pour les gens qui hésitent ou qui trouvent que ça fait trop de kilomètres, essayez une fois, ça vaut le coup. »



fait car que je interrogé un peu tombe de sorties temps.

Stéphane REGNAULT – Licencié depuis 2018



« Lorsque je me suis mis au vélo, je parcourais de petites distances d'une vingtaine de kilomètres... voire 30, mais guère plus. J'avais l'impression grandissante de me traîner et d'être déjà arrivé aux 'limites' de mon VTT Décathlon basique. A cette période - bientôt 2 ans !- je venais tout juste d'arrêter de fumer, et pour m'encourager, j'ai commencé à mettre de côté l'argent du tabac pour m'acheter un nouveau vélo ; après de longs mois sans rechute, j'ai enfin pu m'offrir mon vélo actuel, avec lequel j'ai vraiment découvert le plaisir de rouler. Les 30 kms du début se sont transformés en 50 kilomètres, puis 60 kms...

Sauf que le vélo, certes c'est chouette, mais tout seul, au bout d'un moment, c'est chiant. Alors j'ai commencé à chercher les clubs existants autour de chez moi, jusqu'à tomber sur celui de l'ACBE. De tous ceux identifiés, c'est celui qui m'a semblé le plus en adéquation avec mon envie de rouler, sans forcément chercher à aller le plus vite possible. Pour en savoir plus, j'ai lu les articles qui étaient postés sur le site, afin de me familiariser avec l'esprit ; ce qui a fini de me décider. La suite, vous la connaissez : j'ai franchi le pas à l'occasion du forum des Associations (et croyez-moi, étant d'un naturel très réservé, parfois timide, ce fut une vraie épreuve pour moi). Mais après avoir suivi vos comptes rendus pendant plusieurs mois, je me sentais en confiance !

Aujourd'hui, cela fait quelques mois que je roule en votre compagnie. Chaque début de semaine, croyez-moi, j'attends désormais avec impatience le week-end pour profiter de la sortie du dimanche. »

L'accueil de nouveaux Acébeistes est une réflexion que nous avons au club depuis tout temps (cf l'article dans l'Histoire de notre Club).

Une idée est d'organiser tous les samedis matin une sortie d'initiation afin de familiariser de nouveaux adeptes au cyclotourisme, de les entraîner, pour qu'ensuite ils puissent venir rejoindre le Groupe 3 le Dimanche. Cela permettrait aussi aux accompagnateurs de ne pas « rater » leur sortie dominicale du dimanche matin avec leur groupe.

Avant d'aller plus loin dans la réflexion et de se donner les moyens de recruter, nous aimerions avoir votre avis ?

Joël M.

**« J'adore le cyclisme car j'aime le stress de l'avant-course, l'adrénaline pendant la course, ainsi que le bonheur d'avoir fait un bon résultat ! »
Découvrez le quotidien de Maxime Bendavid, membre du PCO depuis 2017**

-Peux-tu te présenter, quel est ton parcours ?

Je m'appelle Maxime Bendavid, j'ai quinze ans, je suis en classe de troisième, et c'est ma deuxième saison sous les couleurs du PCO.

-Quand as-tu commencé la pratique du vélo, comment as-tu découvert ce sport?

J'ai commencé le vélo en 2017 (pendant les vacances d'été). Nous étions, ma famille et moi, dans le Jura et j'ai adoré grimper mon premier col célèbre (le Col de la Faucille). J'ai aussi adoré parcourir le final de l'étape du Tour de France, celui où Lilian Calmejane s'est imposé à la Station des Rousses. Enfin, je suis allé voir (à vélo bien sûr) avec mon père une étape du Tour de l'Ain. Nous nous sommes retrouvés sur le bord de la route à côté du père de Clément Russo (Arkéa-Samsic), il avait « radio-course » et nous avons beaucoup parlé avec lui.

- Que préfères-tu dans ce sport ?

J'adore le cyclisme car j'aime le stress de l'avant-course, l'adrénaline pendant la course, ainsi que le bonheur d'avoir fait un bon résultat. J'aime aussi me faire mal aux jambes pour faire de bons

classements dans les courses auxquelles je participe ou pour faire de bons temps dans les cols. J'aime faire du vélo, tout simplement, surtout quand il fait beau (et chaud !). J'aime aussi regarder les courses professionnelles à la télévision et être heureux de voir mes coureurs préférés briller sur les grandes courses (Thibaut Pinot par exemple). Et bien sûr, j'adorerai gagner même si je n'ai pas encore eu l'occasion de lever les bras depuis que je fais du vélo.

-Quel est ton point fort / ton point faible ?

Je pense que mon gros point fort c'est que j'ai un bon mental et que j'ai l'esprit de compétition. Et mon plus gros point faible c'est que je ne suis pas très fort dans l'effort solitaire (type contre-la-montre).

-quels sont tes objectifs de la saison?

Mes objectifs de la saison sont :

- Intégrer le pôle espoir du CREPS d'Île de France,
- Devenir Champion de Paris,
- Essayer de gagner une course dans la saison,
- Aider mes camarades à gagner des courses,
- Finir dans les 25 premiers aux championnats d'Île de France et du CIF 2019.

-Comment juges-tu ton début de saison?

Je trouve mon début de saison plutôt moyen (mal de ventre, chute...)

-comment gères-tu ton temps entre le vélo et l'école ?

A part le samedi où je m'avance sur mes devoirs pour être disponible le dimanche, j'ai le temps de m'entraîner et de travailler sans problème, car je suis attentif en classe donc mes devoirs ne me prennent pas trop de temps.

-Que souhaitez-tu obtenir dans le futur sur le vélo et dans ta vie perso/pro ?

Sur le vélo je rêve de devenir coureur professionnel et gagner de grandes courses tandis que je ne sais pas encore ce que je souhaite faire plus tard dans le monde du travail.

Merci Maxime, bonne saison





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

NOS PEINES

Le premier trimestre 2019 est bien triste pour l'ACBE. Deux Acébéistes nous ont quittés.



Jean-Pierre COURAGE est décédé le 31 mars. Les obsèques ont eu lieu le 3 Avril. Madame Courage nous a prévenus début Mai.

Les anciens du club connaissaient bien Jean-Pierre qui a été licencié jusqu'en 2010 et a, durant 44 années, porté les couleurs de notre club.

Jean-Pierre c'était un super rouleur, préférant rouler seul car il avait son propre rythme (son passé de coursier), capable de partir à fonds, seul, sur 30 à 40 kilomètres puis ralentissant et ensuite repartant ... ce qui l'empêchait pas d'être un super compagnon de route lorsqu'il décidait de rouler en peloton.

Il aimait les 200 (Paris-Provins entre autres ...), participait à nos 2 jours, mais avant tout il aimait « rouler », avec son style parfaitement reconnaissable.

Dès qu'il avait un moment de libre, il enfourchait son vélo pour parcourir les routes de Seine-et Marne, seul ou avec d'autres Acébéistes.



Jessica la compagne de Vincent LEVIONNOIS nous a envoyé un mail pour nous faire part, après un âpre combat contre cette fichue maladie, de sa disparition. Elle tenait à remercier tous les Acébéistes avec lesquels il avait pu rouler et surtout s'évader.

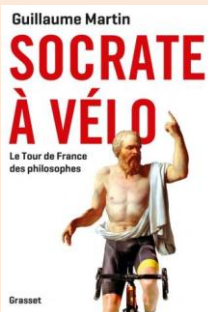
Vincent avait pris sa licence en Octobre 2018. Malheureusement la maladie l'a empêché rapidement de participer à nos sorties et de mieux le connaître. Le vélo était toute sa vie.

Au nom de l'ACBE, j'ai transmis aux 2 familles nos plus sincères condoléances.

Joël M.

**« Quand le moral est bas,
Quand le jour te paraît sombre,
Quand le travail devient monotone,
Quand l'espoir n'y est pas,
.....grimpe sur un vélo et roule sans penser à autre chose que le chemin que tu
empruntes »**
Sir Arthur Conan Doyle

LE COIN LECTURE



« Imaginez Socrate, Aristote, Nietzsche, Pascal et consorts sur la ligne de départ. Suivez leur préparation pour le Tour de France, la plus prestigieuse épreuve cycliste au monde, à laquelle ils ont étrangement été conviés. Partagez leurs interrogations, leurs doutes, leurs errements. Réfléchissez à leurs côtés. Pédalez avec ces drôles de sportifs, ces coureurs philosophes, ces « vélosophes » – comme je m’amuse à les appeler. On dit qu’ils seraient dotés d’une potion magique : leur intelligence. Celle-ci leur permettra-t-elle de conquérir le maillot jaune tant convoité ? »

Guillaume Martin

« Dans Socrate à vélo, Guillaume Martin ouvre les vannes de l’imagination pour nous faire découvrir le monde du cyclisme et nous donner à penser. Ici l’essai se mêle à la fiction, la fable aux méditations les plus profondes; on voit Nietzsche s’entraîner courageusement en écoutant Les chemins de la philosophie sur France Culture, d’illustres philosophes grimper les cols aux côtés des plus grands champions, Heidegger tomber dans un fossé, Socrate prendre la tête du peloton ou encore Sartre coacher de l’équipe de France... Le but de cette fantaisie philosophique ? Effacer les clichés qui collent à la peau des sportifs, montrer que l’effort physique de haut-niveau n’est pas l’ennemi de l’activité intellectuelle, que la tête et les jambes n’ont aucunement lieu d’être distinguées. Car, comme le rappelle très justement Bergson, « il faut penser en homme d’action et agir en homme de pensée ».

LA SÉCURITÉ

LA SÉCURITÉ EN VÉLO

La vie de notre club de vélo est riche d’actualité et de récits qui nous transportent vers des contrées lointaines ou dans des aventures cyclistes dignes des grands baroudeurs. Nous prenons plaisir à lire ces différents récits mais parfois, et c’est là la richesse de notre club (à l’instar des autres clubs), certains récits sont moins plaisants à lire !

C’était pourtant une bonne journée, la fin d’une belle sortie ponctuée par une pause au restaurant. Il ne restait que 11 km à faire, nous roulions tranquille sur cette piste cyclable. Nous étions en file indienne...et puis un poteau carré, une chute et c’est une double fracture...

La pluie était annoncée mais elle ne s’est pas présentée, nous sommes sortis pour notre préparation de la Cyrano et profitons des routes et des paysages de la seine et marne. Parlons-en de ces paysages, de cette faune et de cette flore. C’est tellement joli et tellement agréable...que finalement cette histoire finira le nez dans la flore, heureusement sans même un accroc à la bonneterie...

Et oui, je relate bien dans cet article deux chutes qui ont eu lieu au sein du club depuis le début de l’année. Ces chutes ont des origines et des conséquences totalement différentes mais doivent nous rappeler que nous devons être vigilant à tous les instants et faire attention à ne pas nous mettre en danger. La pratique de notre sport est un plaisir qui ne doit pas dans la mesure du possible se transformer en douleur.

Il est également important de rappeler certaines règles de circulation en groupe :

- Rouler à deux de front est autorisé, mais **le passage en simple file s’impose** : à la tombée de la nuit ou par manque de visibilité, lorsqu’un véhicule voulant dépasser annonce son approche.

À LA DÉCOUVERTE DE NOTRE RÉGION

(Nos sorties Amicales)

PLAILLY

La commune de Plailly située dans l'Oise, dans la région des hauts de France.

Les traces historiques de Plailly indiquent une histoire riche :

- Concernant les habitants de Plailly, ils sont nommés les Plelléens du nom gallo-romain de Plellius, un personnage qui aurait autrefois possédé un domaine à Plailly. Il est supposé qu'à l'époque Romaine, l'agglomération de Plailly ait été choisie pour y édifier une église qui serait à ce jour sous l'église actuelle.
- Un atelier monétaire de l'époque mérovingienne a laissé également des traces dont un tiers de sou d'or frappé et portant le nom de Platiliaco a été retrouvé lors de fouille
- Le nom de Plailly apparait en 842 dans des actes de Charles le Chauve.

En 1276 quand Guy de PLAILLY a fondé la paroisse de Mortefontaine. La seigneurie mise en place changea plusieurs fois de propriétaire.



Fontaine de la place de l'église

Le patrimoine historique de Plailly comporte notamment une église, église Saint Martin, dont l'origine doit être vers les années 1160. Sa flèche date du XIII^e siècle et a été influencée par la cathédrale de Senlis. Une fontaine est également érigée sur la place de l'église au XVIII^e /XIX^e siècle. Le village comporte également une cave gothique mise à jour en 1994 et qui est située sous la bibliothèque.

En arrivant à Plailly depuis Saint Witz, il existe des vestiges d'une maison forte au niveau du plateau de Montmélian (A droite en sortant de St Witz vers Plailly). Cette maison forte est issue de fortifications érigées en 1060 par le roi Philippe 1^{er}. La maison forte a été construite au 12^e siècle, elle est tombée en ruine au 16^e siècle.



Ruine de la maison forte sur le plateau de Montmélian

Depuis 1989, la commune accueille le parc Astérix.

Et régulièrement, la commune voit passer des cyclistes dans ses rues dont ceux de l'ACBE !

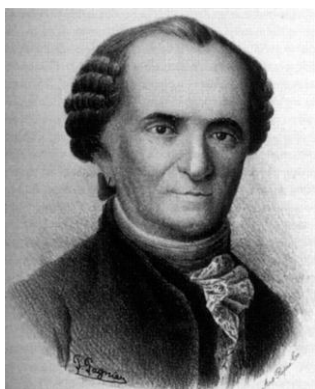
Eric Ducoudre

Chronique d'une sortie hivernale ordinaire ... très personnelle

Claude M. et Gérard M. qui connaissent la maison poussent le portail et attendent en devisant que je les rejoigne. Déjà échauffés par quelques tours de SFP, j'ai quelque peine à soutenir leur rythme et profite des feux tricolores pour reprendre mon souffle plutôt que m'échauder. Rendus au hameau de Malnoue le bien nommé, anciens marécages malsains où la température chute invariablement de 2-3°C et l'humidité se fait plus prégnante, mon esprit se tourne parfois en passant près de son ancien domicile vers mon vieux copain géographe Alain M. que j'ai connu à Tokyo en 1975 alors que nous demeurions dans la même venelle et fréquentions la même université Keio, à l'époque déjà père d'une petite Suissesse, qui ne tarda pas à convoler avec une jeune Japonaise dont il eut trois enfants et d'avec laquelle il finit par divorcer, fréquenta ensuite une Polonaise avant de s'enticher d'une Congolaise et s'exiler plus tard au fin fond de la Guyane au bord du-Maroni où il vit dans sa caravane avec sa matata, une énorme araignée, ne chôme pas après avoir postulé à la défunte ANPE et, en cette terre de transportation, déportation et/ou réclusion, ne fut pas long à papillonner et se mettre en ménage avec une Brésilienne originaire du Suriname dont il vient d'avoir un enfant, série en cours donc.

Passés le tout neuf Grand Frais de Croissy-Beaubourg où je fais désormais mes courses et, après avoir frôlé Torcy où mon cousin remué de germain Jean-Pierre B. était prof de français, latin, grec, toute une sinécure dans ces quartiers, la fraîche descente de Rentilly, la côte de Guermantes me rappelle au bon souvenir de Marcel Proust, cousin éloigné du côté de ma bisaïeule orléanaise Marthe V. qui fit du château dont on découvre les larges baies sur la droite le théâtre de ses intrigues et l'objet de ses belles mais interminables et soporifiques descriptions.

Nous poursuivons vers Jossigny et son petit château gracieux où j'ai pu assister en plein hiver au tournage d'un film d'époque dont certaines comédiennes à la gorge avenante fort dénudée y risquaient la fluxion. Là me vient à l'esprit **Philibert Commerson** (*portrait ci-joint*), ce vieux cousin du côté de mon bisaïeul mâconnais Laurent B., médecin passionné de botanique qui à ce titre fit partie de l'expédition de Bougainville pour laquelle il s'était attaché les services du militaire Sanguin de Jossigny, son dessinateur. Il avait embarqué avec Jeanne Barret sa gouvernante et maîtresse travestie en valet – les femmes n'étant pas admises sur les vaisseaux du roi –, laquelle fut tout de même confondue à Tahiti, trahie dit-on par son odeur ; après bien des péripéties et le décès de Philibert à l'Île Maurice, elle conquit au bout de neuf longues années le titre de première femme au monde à avoir bouclé une circumnavigation. Dépositaire des collections de Commerson actuellement conservées au Jardin des Plantes mais quelque peu pillées par Buffon, elle fut reçue chaleureusement par le roi Louis XVI en 1785 qui lui fit verser une pension de 200 livres.



Philippe Commerson



Jeanne Barret

Franchis le point culminant du solide moulin de la Belle Assise et au bas de la descente l'ancien logis offert par Philippe le Bel à son concierge, nous gagnons Villeneuve-le-Comte, bastide sortie ex-nihilo des sombres forêts de Brie par la grâce de Philippe-Auguste et la volonté de Gaucher III de Châtillon l'un de mes ancêtres du côté de mon bisaïeul lorrain François D. quant à lui issu de la chevaleresque picarde et artésienne, capitaine de la place-forte de Crécy-la-Chapelle aux confins de l'Île-de-France et de la Champagne d'alors – il a sa rue derrière l'église Notre-Dame-de-la-Nativité –, rebaptisée Villeneuve-le-Peuple le temps d'une révolution et dont le toponyme rend hommage au comte de Saint-Pol, père de son épouse Élisabeth, laquelle avait fait construire à la sortie du bourg sur la route de Neufmoutiers un hôtel dieu occupé de nos jours par l'école Saint-Pierre dont je brûle de visiter les caves voûtées, si tant est qu'elles aient existé ou n'aient pas été comblées.

Sinon par beau temps et vent d'est pour profiter de son souffle sur le chemin de Tournan, il est rare en cette saison que nous pussions jusqu'à La Houssaye, sa jolie église et son vieux château en retrait qu'avait acheté en 1801 avec ses prises de guerre le jacobin maréchal d'Empire Charles Pierre Augereau ; à son décès en 1816, il laissait une veuve Adélaïde B., promue dame du Palais de l'impératrice Marie-Louise et issue d'une de mes tantes ancestrales Barbe C. du côté de ma bisaïeule wasseyenne infra, adultère à la Cour reconstituée qui se remariera dès 1817 avec le général (de salon) Camille de Sainte-Aldegonde. C'est un mariage de raison censé remettre à flots son père ruiné par la Révolution qu'avait fait la fine Adélaïde avec le rustre Augereau de 32 ans son aîné, porte-drapeau sur le pont d'Arcole sorti du rang, veuf d'une Smyrmiote qu'il avait voulu inhumée au beau milieu de la pelouse du château mais fut contraint sur l'injonction de sa future épouse d'exiler sous les taillis de son domaine.

La pancarte de Tournan en vue après une bonne séance de braquet dans les bois, j'ai une pensée émue pour le jeune Jean-Paul Lebrun, petit-fils du président Albert Lebrun avec lequel je partage bien des ancêtres puisqu'il est issu de mes aïeux lorrains Jean P. et Marie de M. par trois de leurs quatre filles (Catherine, Idette et Jeanne), que mon ascendante Marguerite B. eut toutes quatre pour bisaïeules (Catherine, Idette, Jeanne et Gœriette) ! En effet, ce pauvre enfant périt à l'âge de dix ans sous le déluge de bombes que quarante-neuf B24 américains déversèrent au soir du 22 juin 1944 sur cette petite cité briarde, peut-être par une tragique erreur.

Sur le chemin du retour, peu avant le sommet du faux-plat menant à Favières, se devinent à main droite les murs de la ferme de Saint-Ouen où au lendemain de Thermidor se terrait le peintre conventionnel républicain David réchappé du maelström révolutionnaire, lequel pour son tableau *Les Sabines* prit pour modèle de la femme protégeant ses enfants la belle Adèle de B., issue par sa mère de la famille de mon bisaïeul lorrain et dont le profil inspira la Marianne d'un timbre-poste ; maîtresse de Hérault de Séchelles dernier des guillotins avant Danton dans la fournée des Indulgents lors de la Grande Terreur – est-ce bien Adèle agitant un mouchoir à travers les volets entr'ouverts du Garde-Meuble, l'actuel Hôtel de la Marine place de la Concorde, qu'il regardait avant d'être saisi par le bourreau Sanson ? –, elle épousa par la suite le chanteur lyrique Garat, compositeur du Plaisir d'Amour repris par Elvis Presley avec *Can't help falling in love*, au concert duquel se rendait le premier consul Bonaparte en cette veille de Noël 1800 quand explosa la machine infernale de la rue Saint-Nicaise, bien connu pour sa propension à sauter les "r" et qu'imiteront les Incroyables et Meveilleuses du Directoire, cette affectation de prononciation par laquelle ces excentriques au col haut censé protéger leur gorge d'un imaginaire couperet exorcisaient celui honni de la Révolution tant haïe.



Les Sabines

Laissant derrière nous le bourg de Favières jumelé avec un autre Favières meurthe-et-mosellan dont la paroisse fut desservie par Paul A., cousin centralien passé à la prêtrise du côté de ma bisaïeule wasséenne Marie-Catherine G. – Wassy la protestante où mon ancêtre huguenot Claude C. rendit son âme à Dieu dans l'événement déclencheur de nos guerres de religion que fut le massacre qu'y perpétra en 1562 la troupe du duc de Guise et d'où son descendant Pierre C. s'enfuit à la révocation de l'Édit de Nantes pour gagner la Hollande, s'y établir et essaimer tant aux Amériques qu'en Afrique du Sud –, se profile déjà Pontcarré où naquit Marcel L., vieux cousin pâtissier à Orléans mêlant gènes beaucerons et bourguignons puisque singulièrement venu à la fois par son père des ancêtres de ma bisaïeule orléanaise et par sa mère de ceux de mes deux bisaïeux mâconnais, lesquels n'ont indubitablement jamais eu conscience de leurs existences respectives.

Plus loin aux abords de Pontault-Combault, j'imagine époumoné du haut du nouveau pont enjambant la piste qu'on dit cyclable combien champêtre devait y être l'univers de Louis B., cet autre cousin de ma bisaïeule wasséenne qui vers la fin du règne de Louis XV occupait la fonction de concierge au château de Pontillault depuis disparu, bâti sur une forteresse ceinte de douves profondes de huit mètres érigée au Moyen-Âge près d'un hameau éponyme rattaché au village de Pontault, à l'époque au cœur d'un réseau de vastes fermes fortifiées dont une première dite de Pontillault, flanquée de deux tourelles rondes coiffées en poivrière, et celle préemptée par la mairie de l'actuelle localité sont les seuls vestiges, sur une étendue où la rusticité d'antan a laissé place à la laideur minérale d'une banale ZAC adossée à la saignée de la Francilienne.

Bref, avec tous ces jalons, je m'échappe parfois et ne m'ennuie jamais sur ce parcours somme toute peu exigeant hors par fort vent ou grande forme de mes deux fidèles co-équipiers.

P.P.

(Une sortie avec Patrick, c'est une leçon d'histoire ... et de vélo ! J.M.)

HISTOIRE DE NOTRE CLUBET DE NOTRE FÉDÉRATION

Un peu d'histoire !

Par ailleurs, Marie Leroux (†1698) sœur de Jacques Leroux *supra* mariée avec Pierre Girault fut l'ascendante du tisserand Jean-François Hardy (1791-), caporal de 1,61 m au 121^e de Ligne, passé au bataillon du Train des Équipages Militaires de la Garde impériale, détaché en juin 1815 au 9^e Tirailleurs avec deux chevaux de bât, de Paul Louis Henri Hue (1885-), soldat au 331^e RI tué à l'ennemi (*mpif*) fin octobre 1914 à Vauquois (55), et du courtier en grains Maurice Albert Jérôme (1893-1947), en 1942 président de la Fédération Française des Sociétés de Cyclotourisme créée en 1923, qu'il fut contraint de saborder sous la pression du régime de Vichy désireux de l'intégrer à la FFC (compétition) et qui contribua cette même année à la fondation de la FFCT (cyclotourisme) dont il fut le vice-président, puis membre d'honneur. On lui doit notamment un article daté d'août 1935 « Le cyclisme est-il une religion ? », dans lequel il dénonçait *déjà* avec véhémence le quasi-fanatisme des chapelles arc-boutées sur leur interprétation intégriste de la pratique cycliste. Il fut d'ailleurs l'un des créateurs de la revue Cyclotourisme. Il périt noyé dans la Loire avec sa fille Yvonne à La Ménétré (49) le 14 septembre 1947. Institutrice, sa sœur Hélène (1886-1984) avait été élève à l'École Normale protestante de Boissy-Saint-Léger (94). Chef de service à la RATP, son frère Charles André (1899-1977) fit don de son corps à la faculté de Bordeaux.

P.P.

Rubrique « ma binette de bicyclette ! » : dans quel film célèbre apparaît ma binette ?

Ce film réunit deux de nos plus grands comiques du 20^{ème} siècle et a été pendant très longtemps le plus grand succès cinématographique en France. L'histoire se déroule sous l'occupation : deux personnages que tout oppose, le premier, un peintre en bâtiment dénommé Augustin Bouvet, et le second, un chef d'orchestre à l'opéra de Paris, du nom de Stanislas Lefort, vont devoir se supporter au cours d'un périple qui les conduira de Paris vers la ligne de démarcation en Bourgogne. Leur objectif : échapper à l'armée allemande pour sauver des aviateurs anglais dont l'avion a été abattu au retour d'une mission aérienne...

Au cours d'une scène-culte, les deux personnages roulent à bicyclette, de nuit, dans les rues d'un village de la Côte-d'Or jusqu'à ce que le chef d'orchestre se plaigne des problèmes de son vélo et, sans aucune vergogne, s'approprie la bicyclette de son comparse !

« *Eh mais dites-donc, ça fait deux fois hein : d'abord mes souliers et maintenant ma bicyclette !* » dira mais en vain l'acteur fameux de son vrai nom : André Raimbourg.

Quel est le nom de ce film ? Oui, bien sûr, *La Grande Vadrouille* (Gérard Oury – 1966). Ces deux acteurs célèbres, vous les avez reconnus, sont Bourvil (Augustin) et Louis de Funès.

Pour la petite histoire, en décembre 2013, le « vélo de Bourvil » réapparut lors de la traditionnelle bourse aux vélos organisée par le club cyclotouriste de Chalon-sur-Saône. Son véritable propriétaire était un habitant de Volnay (21) qui l'avait prêté à Bourvil pendant le tournage ; devenu très âgé, il l'avait sorti de sa cave et donné à son neveu lequel cherchait à en tirer le meilleur prix. La vente fut emportée par l'organisateur de la bourse !

Philippe Sauvage

UN DIMANCHE BIEN SYMPA

(Extrait du Plateau 1976 dans lequel nous découvrons l'organisation retenue pour accueillir les débutants ... et une Journée ACBE !)

« Un dimanche bien sympathique, ce dernier dimanche de Janvier.

Un départ à 9 heures au lieu de 8 heures 30.

L'Amicale avait pour but Villeneuve-Le-Comte, mais je n'y participe pas, car c'est à mon tour d'encadrer les débutants.

Je retrouve Quai d'Argonne ; Daniel, le couple Dalois, Noël, le Zident ...

Il est 9 heures lorsque nous donnons le signal du départ aux novices. Ce matin il gèle, mais le ciel est clair. Le long de la Marne, Daniel et moi ne pouvons nous empêcher de rouler sur les sentiers longeant la rivière.

La bosse de Torcy franchie, le village traversé, me sentant l'âme campagnarde, je décide de rouler dans les champs : la terre étant gelée on ne risque rien.

Hélas il y avait un petit fossé qui bloque ma roue avant, et étant plus est en pignon fixe, je passe tranquillement par dessus le guidon.

Eclats de rire dans le peloton.

Après cette jolie culbute, nous prenons la direction de Guermantes. La route descend, ce qui permet à tout le monde de reprendre son souffle avant la côte de Bussy.

Bussy saint Martin est un joli village d'Ile de France, que les constructions modernes ont épargnées. Nous nous arrêtons à Pontcarré, pour casser la croûte. Avec le Zident, je quitte le petit groupe pour rallier Morcerf, où a lieu le repas du club.

Le vent souffle d'Est, mais il est onze heures et le soleil commence à chauffer. Après Villeneuve-le-Comte, nous prenons à gauche sur Tigeaux.

Sur cette très belle petite route, les voitures sont encore rares, ce qui permet de rouler côte à côte avec le Zident pour mieux bavarder.

Nous croisons dans la forêt un ou deux gros pelotons cyclistes, cela fait plaisir à voir. Je remarque même un courageux qui pédale jambes nues.

Ces deux dernières années le nombre de cyclistes a considérablement augmenté. Parmi ces nouveaux adeptes de la petite Reine, certains sont attirés par un groupement « cyclotouriste ». Il faut reconnaître que rares sont ceux qui pourraient suivre une Amicale, (même l'hiver !), dans ces conditions je pense qu'un club cyclotourisme digne de ce nom, se doit d'organiser des sorties pour les débutants. Cette année, nous avons organisé des ballades dont le départ est à 9 heures en hiver et décalé d'une demi-heure par rapport à l'Amicale début Mars. Nous avons été une quinzaine à bien vouloir encadrer les débutants, chaque Acébéiste bénévole effectue quatre sorties d'encadrement dans l'année.

Le Repas :

Le Zident et moi-même arrivons vers midi à Morcerf : il y a encore que peu de monde. Nous nous installons dans la petite salle à manger ou la table déjà dressée, à la forme d'un U. Les Acébéistes, accompagnés de leur famille, arrivent par petits groupes et occupent petit à petit les places libres. Nous serons 35 au total. Le repas sera simple mais la bonne humeur sera de rigueur. La fin de repas sera très joyeuse. Après une prestation de Roland, nous aurons droit aux « chœurs » de l'A.C.B.E., bien dirigés par Claude DALOIS. Il fait bien entendu penser à remercier notre ami Michel FAYOT et sa femme, qui se sont occupés de dénicher cette auberge et de réserver les places. Merci Michel, c'est une réussite. Il est déjà 17 heures et il faut penser à rentrer. Les uns regagnent leur voiture et les autres enfourchent leur vélo. Je rentre quant à moi avec François et Roland tranquillement. Il ne fait pas froid, l'air est simplement frais et nous avons de plus le vent favorable. Les voitures sont peu nombreuses à cette heure, ce qui nous incite à admirer en toute quiétude les jolies teintes du soleil couchant. »

Pierrot Valois (Plateau 1976)

UN ECO LOGIQUE

(Extrait du Plateau 1976, qui nous montre que le devenir de notre planète était déjà à l'ordre du jour !)

D'un seul coup, bien des gens se sont découverts depuis peu, être des écologistes en puissance, critiquant, polémiquant, voir même conseillant.

Alors avec vous, amis cyclos, regardons simplement les choses en face.

Que veut dire le mot « écologie » ?

Je prends le dictionnaire (Quillet) et je lis :

« **Ecologie** : n.f. étude des relations entre les êtres vivants et leur milieu. »

Voyez cela ne définit pas uniquement l'acte d'aimer les espaces verts, ou d'en créer. Il ne faudrait pas, parce que vous soignez seul votre grand-mère d'une grippe, que vous vous croyez être médecin, pour autant.

Ceci dit, si simplement vous aimez la nature, sous toutes ses formes, vous devez la protéger selon vos moyens, mais surtout **la respecter** ; là est la solution à la portée de tous, sans connaissance spéciale.

Juste un peu d'amour sincère envers elle.

Par exemple : si vous rangez votre voiture contre un arbre, un massif, ou même encore du gazon, savez-vous qu'il ne faut pas diriger votre tuyau d'échappement du côté de ces plantations ? ... Côté avant de la voiture, c'est mieux.

Savez-vous que, où la terre est imbibée d'huile, l'herbe ne poussera pas ?

Surtout, avez-vous pensé que la branche cassée à un arbre est aussi douloureuse pour lui qu'un ongle arraché à votre doigt.

Pour finir aujourd'hui, vous qui fumez, ou jetez-vous votre paquet vide ? ...

Excusez-moi, je pensai que vous n'aimiez la nature que pour faire comme tout le monde.

A suivre.

A. MARTIN (le Plateau 1976)

CYCLOTOURISME



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

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

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

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

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

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

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

Geneviève ROUY (Acébéiste, un des plus beaux « palmarès » cyclottes ... et cyclos !)

Article paru dans la Revue du Perreux en 1989

*(présentant notre Rallye de mars qui s'intitulait à l'époque Grand Rallye de l'Est, les Boucles de l'Est avaient lieu à l'époque en Juin. Personnellement, je reconnais : Maurice Martin, Joël Pigeard, Jean-Pierre Leconte, Claude Berthier, Daniel Weill, Gilles Hillion ...Merci de m'aider à retrouver les noms des autres Acébéistes !
J.M)*

CYCLOTOURISME

L'amicale Cyclotouriste de la
Banlieue Est organise
le Dimanche 12 mars 1989

son 40ème Grand Rallye de l'Est

Trois parcours vous sont propo-
sés :

75 km : Départ de 7 h à 8 h 30 du
43 quai de l'Argonne LE PER-
REUX

45 km : Départ de 7 h à 8 h 30 du
43 quai de l'Argonne LE PER-
REUX

25 km : Départ à 9 heures du 43
quai de l'Argonne LE PERREUX

Ce dernier parcours s'adresse plus
particulièrement aux cyclotouris-
tes débutants ou débutantes ou à
ceux et celles qui désirent repren-
dre le vélo pour découvrir les joies
de la nature et du sport.

Le parcours de 25 km sera enca-
dré par des moniteurs fédéraux
Pour tous renseignements com-
plémentaires s'adresser à
A.C.B.E.

31 rue Charles Ollier
94170 LE PERREUX
Tél. : 48.72.83.70



Attention au départ

Photo Claude BARBIER

Revue du Perreux 30 ans après !

SPORTS MAI 2019 | 35

ACBE

POUR LE PLAISIR DE PÉDALER

Voilà déjà soixante et onze ans que l'Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est (ACBE) est née au sein du Perreux. Comptant aujourd'hui 110 licenciés, l'association organise des promenades, guidées par la bonne humeur.

Peut-être avez-vous déjà croisé ces cyclistes vêtus de leur tenue bleue sillonner les routes de la ville et ses alentours. Rouler dans l'entraide et la convivialité, tel est le credo de l'ACBE. L'association de cyclotourisme, qui a effectué 500 000 km l'an dernier, a à cœur de proposer chaque année de nombreux projets. La saison 2019 compte notamment au programme une participation aux Rallyes de la Fédération Française de Cyclotourisme (FFCT) du Val-de-Marne, un voyage itinérant entre Le Perreux et Forchheim, sa ville jumelée en Allemagne, plusieurs courses, un défi digne d'une épreuve de montagne dans le cadre du Téléthon...



//// Pour plus d'informations :
www.acbe.ffct.org
Contact : Joël Mégard, Président
06 37 47 21 80

PROGRÈS ET ESPRIT D'ÉQUIPE

Si la pratique d'une activité sportive est recommandée pour le bien-être personnel, celle du cyclotourisme offre l'avantage de se maintenir en forme, de progresser tout en profitant des paysages de la région, et même, pour les plus compétiteurs, de se challenger. Parce qu'il est parfois difficile de rouler seul, parce qu'il n'est pas toujours évident d'organiser soi-même ses parcours, l'ACBE a de quoi séduire les amateurs de cyclotourisme. C'est le cas de Gilles, membre du club depuis peu. « J'ai découvert l'ACBE au Carrefour des Associations puis je me suis retrouvé un dimanche matin d'hiver au CdbM, point de rencontre des habitués. L'accueil est chaleureux. J'ai déjà effectué mes premières longues distances de 160 et 200 km. J'ai maintenant en ligne de mire un 300 et un 400 km. » Pascale, qui se sentait lassée de pédaler en solitaire, a trouvé en l'ACBE comme un second souffle : « J'ai appris plein de bonnes pratiques. Je fais des distances que je n'aurais jamais atteintes toute seule il y a encore 2 mois. Certes, nous ne sommes pas bien nombreuses mais maintenant une de plus ! Il y a un esprit d'équipe et toujours un groupe partant pour se lancer un défi. Je me laisserais bien aller à cet élan ! », s'enthousiasme-t-elle.

Avis donc aux intéressés : les rendez-vous du club sont fixés le dimanche matin au CdbM pour partager une sortie-découverte.



CHAMPIONNATS DÉPARTEMENTAUX D'ESCRIME

La section escrime de l'Association Saint-Maurice du Perreux (ASMP) sera mise à l'honneur les samedi 25 et dimanche 26 mai à l'occasion des championnats départementaux d'escrime. De la catégorie poussins à celle des vétérans, les épéistes de l'ASMP prendront part à cette compétition soutenue par le comité départemental du Val-de-Marne et qui se tiendra au CdbM. Venez leur apporter votre soutien !

//// www.asmp.asso.fr
01 48 72 20 35

Le retour du vélo en ville !

A l'occasion de la tenue au Mans du congrès annuel de la *Fédération des usagers de la bicyclette* (FUB), le journal *Le Monde* du 10 mai 2019 a consacré une pleine page à une tendance qui ne peut que nous réjouir : « *tous les chiffres confirment que la France se remet enfin au guidon. Les ventes de vélos neufs ne cessent de progresser. La proportion de salariés qui se rendent au travail à bicyclette augmente. Les associations locales recrutent toujours davantage.* » Le journal indique que les responsables politiques (mairie de Paris, Région Ile-de-France, ministère des transports...) ne trouvent que des avantages à ce retour en grâce : décongestion des transports publics, lutte contre la pollution de l'air, moindre coût des aménagements cyclables par rapport à celui des grandes infrastructures ferroviaires ou routières...

Interrogés par la FUB, les usagers cyclistes mettent en avant parmi les facteurs qui favoriseraient le plus la pratique du vélo : un réseau cyclable sans coupures (79%), des itinéraires rapides et directs (52%), des bandes cyclables entretenues (34%), des stationnements adaptés (31%)...

Alors oui, notre conviction est faite : le vélo est l'avenir de l'homme ! Le vélo c'est moderne

Philippe Sauvage

Mais où sont nos Acébéistes ?

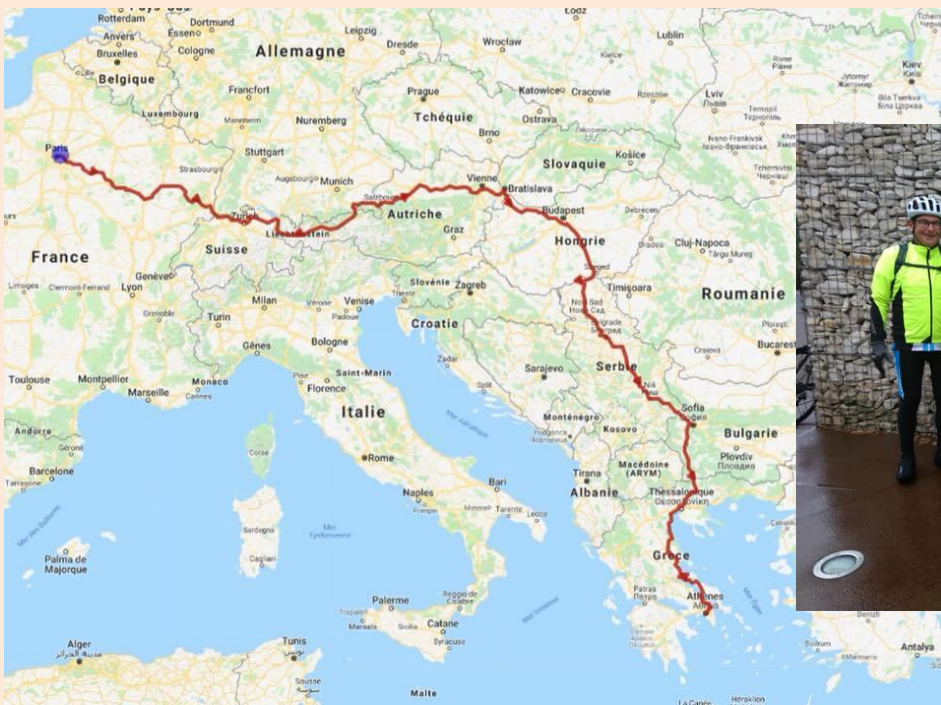
Notre amie Marie-Paule est partie le samedi 11 Mai pour son périple de 7 semaines environ en direction d'Athènes. Nous étions un petit groupe à l'accompagner sous la pluie. Le 19 Mai, Marie-Paule était en Autriche après une semaine de pluie et de neige ... mais dans des paysages somptueux et de très belles rencontres.

Le même jour partait Joël Pigéard et son frère pour réaliser le trait d'Union Européen Paris Vienne Bratislava.

Nos deux acébéistes ont prévu de faire une étape ensemble. Magique !!

Nous leur souhaitons bonne route !

J.M.



LES RECETTES DES ACÉBÉISTES

Recette de LIMONCELLO

Cette recette nous est transmise par notre ami Tonio.

Ingrédients :

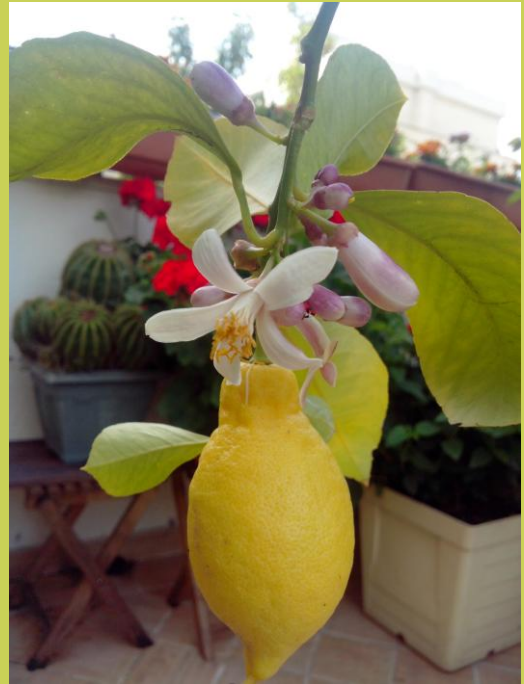
1 litre d'alcool à 90°
Zestes de 6 citrons bios
1 litre d'eau
600 grammes de sucre en poudre.

Mode opératoire :

Faire macérer durant 10 jours les zestes dans l'alcool.
Après cette macération, faire un sirop avec eau et sucre.
Après la première ébullition laisser refroidir.
Retirer les zestes de l'alcool et mélanger au sirop.
Mettre en bouteilles et au congélateur.

Et surtout servir à petites doses !

Tonio



-Ma femme et moi avons été victimes d'une intoxication à l'eau minérale : nous avons porté plainte Contrex.

- Et comment le Vittel ?

-Mal. Elle est dans un Salvetat !

- Ne te laisse pas faire, Badoit jusqu'au bout !

**MA FEMME M'A DIT : "TIENS 20€, ACHÈTE
UN MANTEAU POUR LE CHIEN ET AVEC
LA MONNAIE PRENDS TOI UNE BIÈRE".**



VOS RÉCITS : INÉDITS

Vive mon VAE

Pour les non-initiés, « Vélo à Assistance Electrique ». Voici bientôt huit mois que je roule sur ce merveilleux engin. Après 3.500 kilomètres, je suis toujours heureux de ce choix. Les bosses... connais plus, le vent de face, idem. J'ai même de la peine pour vous lorsque je vous double dans la côte qui relie le pont de Neuilly au centre commercial de Noisy.

Avant, c'était la galère, et dès le début d'une grimpette, je me retrouvai seul. Maintenant, j'arrive à rester plus ou moins dans la queue du groupe 3, jusqu'à Jossigny. Bon, c'est vrai, sur le plat, je suis largué, mais dès que les petites bosses apparaissent, je refais la jonction. Il faut savoir en effet, qu'au-dessus de 25 km/h, il n'y a plus d'assistance. Donc, pour rouler à 28 ou 29 km/h, parfois, mais rarement à 30, je dois appuyer comme un forcené, sachant que j'ai 25 kg entre les jambes, je parle évidemment de mon vélo ! Cette remarque a fait sourire Joël, je me suis demandé vraiment à quoi il pensait (honnêtement qui mal y pense !).

Bref, je suis maintenant redevenu un homme heureux sur mon nouveau vélo. Au début, au départ du CDBM, c'était la curiosité, parfois la taquinerie gentille (faire semblant de recevoir une décharge électrique en me serrant la main).

Pour conclure, à part les crevaisons sur la roue arrière, mon VAE, ce n'est que du bonheur !

Jacques Garnier



« PS : c'est la seule photo que j'ai pu retrouver de Jacques et son VAE. Elle est floue, mais c'est normal vu la vitesse ! Alors, pour le prochain bulletin qui prendra une très belle photo de Jacques et sa nouvelle petite Reine ! »

« La vie, c'est comme une bicyclette : il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre » Albert Einstein

UNE GRANDE PREMIÈRE : DEUX ÉQUIPES POUR LA PREMIÈRE ORGANISATION CYRANO LE WEE DE PÂQUES DU 19 AU 20 AVRIL 2019.

Notre équipe : Organisateur et capitaine : Michel Grousset ;
Ses co-équipiers : Philippe Marache, Pascal Vernet, Jean-Paul Egret, Carole Macé
Notre challenge : homologuer 360 km à 405 km



Nous avons parcouru 366 km en 24h (tampon de Monpon-Menestérol) et roulés jusqu'à Bergerac en 26h39

Nos impressions sur cette première Cyrano :

Michel dira que ce fut « la découverte d'un nouveau parcours original avec de belles routes et une météo agréable avec une équipe complémentaire ».

Pascal a apprécié « ce parcours vallonné qui a longé le zoo de BEAUVAL et au cours duquel, nous avons croisé la nuit, un mulot, un crapaud, et un lapin hésitant sur sa trajectoire, entendu des oiseaux gazouiller et vu le hibou prendre son envol ».

Philippe a été ravi de « cette belle expérience avec une équipe de warriors et une entente parfaite. Il a souligné toutefois que ce parcours lui est apparu plus difficile que celui de la Velocio en raison du dénivelé, mais qu'il était en revanche plus agréable.

Jean-Paul a été ému « par les poules caquetant dès 5H30 du matin ».

La recette de Jean-Paul pour réussir une flèche est la suivante :

« Il faut d'abord un bon esprit d'équipe et ce fût le cas ».

« Après, il convient de définir un rythme adapté à chacun. Dans ces conditions, tout le monde y trouve son compte et y prend du plaisir.

Le moment venu, il faut affronter la nuit ; inutile de dire qu'avant cette épreuve, le plat de pâtes est important pour apporter l'énergie nécessaire. La pizzeria l'Amaretto à Angles sur l'Anglin que nous avons réservé longtemps à l'avance a satisfait pleinement nos estomacs et nous a requinqués.

Le village est charmant et a attiré notre curiosité par son château médiéval qui domine le village et la route en lacet.



La pizzeria fut donc un réconfort mais il a été fort agréable que nous puissions faire une pause ravito grâce à Corinne (2nde équipe) dont sa sœur habitait précisément sur le parcours et qui avec oncle et cousines, nous attendaient de pieds fermes dès 4 h du matin. C'est vers 4H30 que nous sommes arrivés conjointement avec l'autre équipe et nous avons pu apprécier un brunch copieux et revigorant où même de délicieux choux à la crème avaient été préparés !. Cette pause m'a en outre permis de m'offrir quelques minutes de sommeil réparateur. Un grand merci de toute l'équipe à la famille de Corinne. »

Pour ma part, toutes les conditions étaient réunies pour que cette CYRANO soit un véritable succès et ce fût le cas.

Départ de Blois sous un grand soleil avec une température estivale qui n'a cessé de grimper pour atteindre 27 degrés ; certains diront même qu'il faisait trop chaud. Et d'ailleurs Pascal V a eu probablement un coup de chaud car il s'est senti nauséux dans l'après-midi au point qu'il se demandait s'il pourrait continuer la route avec nous, réfléchissant déjà à des échappatoires. Ce fut également le cas de Patrick B dans l'autre équipe.

Nous avons été agréablement surpris par la qualité des routes empruntées au sein de tous les départements que nous avons traversés (la Loire, l'Indre, la Haute Vienne, les Charentes et la Dordogne) et par la beauté de la campagne verte et fleurie (champs de Colza ; cerisiers en fleurs ; arbres de Judée...)

La nuit a été calme, éclairée par un beau clair de lune. Je retiendrai de cette nuit, les croassements quasi incessants des grenouilles tout le long du parcours ; la fort sympathique pause ravito chez la famille de Corinne et le froid saisissant de la fin de nuit où la température était tombée à 5 ° jusqu'à l'aube à partir de 6h30 du matin.

Et c'est précisément à partir de Ruelle sur Touvre (à partir de 273 km) que le parcours, encore plus beau, s'est durci considérablement par une succession de vallons, qui demeurera jusqu'à 30 km de l'arrivée. Nous n'avons pas envisagé que nous aurions près de 130 kilomètres à parcourir avec autant de dénivelés.

Ce n'est qu'à partir de Fleix (27 kilomètres avant Bergerac) que



nous avons enfin pu retrouver la vallée de la Dordogne et donc le plat et roulé avec Patrick B qui avait décidé de lever le pied.

Ce sont ces derniers kilomètres qui m'ont paru les plus longs car la fatigue commençait à se faire sentir, et la vision du panneau BERGERAC, a généré de l'impatience... celle de finaliser cette Cyrano.



Nous avons été heureux d'arriver et de fêter notre nouveau challenge avec l'autre équipe, au restaurant le BOUCHER, non loin de notre Hôtel Campanile. Nous avons salué le courage de Pascal V qui, a surmonté son état nauséeux et arpenté les dénivelés sans broncher, de manière régulière selon un rythme plus soutenu vers la fin. Bravo !

Le petit moins de cette course : le passage à la Roche Chalais, où le village est au moins aussi insipide (pour ne pas dire ringard, voire désagréable) que ses commerçants : en dépit de nos consommations, il nous a été demandé 40 cm pour remplir un bidon et demi ; du jamais vu ! A éviter pour la prochaine fois.

Carole M.



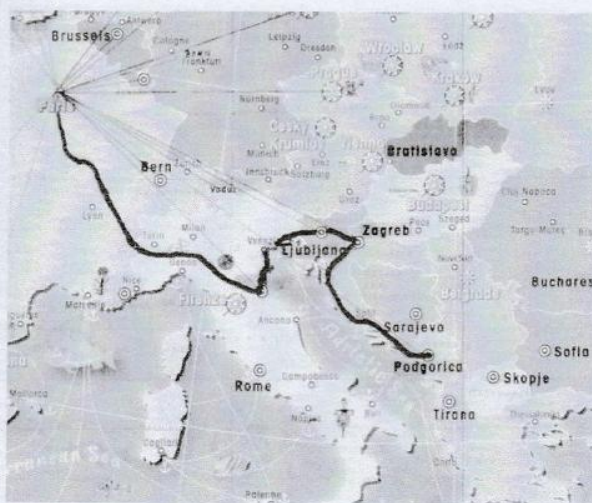
TRAIT D'UNION EUROPÉEN PARIS-ST MARIN-LJUBLJANA-ZAGREB- PODGORICA : 3290KM (JOËL PIGEARD)

Les Récits des compagnons

Trait d'union Européen Paris, Saint Marin, Ljubljana, Zagreb, Podgorica 3290 km

> Par Joël Pigeard

Correspondant : UECT - Patrice Godart
Site internet : www.uct.org



1- 14 août 2018 Paris - Villeneuve sur Yonne 168 km *Hôtel de la porte de Joigny Villeneuve / Yonne 6, av du Gal de Gaulle.*
Je quitte Paris par la piste cyclable le long de la Marne puis je traverse la Seine et Marne en passant par Soignolles, Blandy les tours, ensuite je me dirige vers Villeneuve sur Yonne première étape.

2- 15 août 2018 Villeneuve sur Yonne - Marmagne 164 km *Le Marmagne 5 route de Dijon Marmagne*

3- 16 août 2018 Marmagne - Louhans 182 km *Hôtel du Jura 4 rue d'Alsace*

Je prends mon petit déjeuner avec un anglais qui relie Milan à Paris à bicyclette puis je pars sous un ciel menaçant et dans la matinée j'essuie mon premier orage qui m'oblige à me mettre à l'abri.

4- 17 août 2018 Louhans - Thoirette 78 km *Auberge de Thoire*
À la sortie de Thoirette je monte le col de Matafalon 475 m puis après Hauteville le col de la Lèbe 914 m

5- 18 août 2018 Thoirette - Aix les Bains 118 km *Auberge de jeunesse Promenade du Sierroz*

6- 19 août 2018 Aix les Bains - Lanslebourg 176 km *A.J. Hameau des Champs.*

Je quitte Aix les Bains par la piste cyclable le long du lac puis par la langue verte jusqu'à Chambéry.

7- 20 août 2018 Lanslebourg - Susa ITALIE 52 km *Hôtel Napoléon*

Montée du col du Mt Cenis 2083 m mais en bas du col un orage éclate et je décide de m'arrêter à Susa.

8- 21 août 2018 Susa - Alba 131 km *Auberge San Lorenzo*

9- 22 août 2018 Alba - Castelsangiovanni 148 km *Auberge Léon d'Oro via Nino Bixio 35*

10- 23 août 2018 Castelsangiovanni - Brescello 132 km *Hôtel Brixellum*

11- 24 août 2018 Brescello, journée de repos.

Ville rendue célèbre au cours des années 1950 pour avoir servi de cadre aux démêlés de Don Camillo et Peppone interprétés au cinéma par Gino Cervi et Fernandel.



■ BIENVENUE À BRESCELLO EN ITALIE !

12- 25 août 2018 Brescello - Cesena 187 km *Hôtel Savio*

13- 26 août 2018 Cesena - SAN MARINO - Cesena 114 km *Hôtel Savio*

14- 27 août 2018 Cesena - Adria 162 km *Hôtel Léon Bianco*

15- 28 août 2018 Adria - Mestre 143 km *A.J. Anda Venice Hostel Via Ortigara 10*



■ A SAN MARINO

Les Récits des compagnons



■ VENISE

16- 29 août 2018. Visite de Venise

17- 30 août 2018 **Mestre - Gorizia 148 km** Hôtel Entourage
Palazzo Strassoldo

18- 31 août 2018 **Gorizia - Ljubljana SLOVÉNIE 122 km**
A.J. Hostel Sleeping beauty Trubarjeva 54

Je ne suis pas mécontent de passer en Slovénie car en Italie les routes sont très dangereuses pour les cyclistes. On n'y croise d'ailleurs presque jamais quelqu'un à vélo hors des villes. Je considère deux causes principales : la grande densité du trafic automobile et des habitudes de conduite totalement irrespectueuses.

19- 1 septembre 2018 **Ljubljana**. Visite cathédrale St Nicolas, hôtel de ville, palais Kazina, tromostovje 3 ponts château.

20- 2 septembre 2018 **Ljubljana - Zagreb CROATIE 167 km**
16 Meridijan D.O.O. UL Grada vukovara 241

Belle étape qui va me conduire de Ljubljana (capitale de la Slovénie) à Zagreb (capitale de la Croatie), en suivant le cours de la Save sur la quasi totalité du parcours ; dommage que le brouillard soit présent.

21- 3 septembre 2018 **Zagreb**. Visite

22- 4 septembre 2018 **Zagreb - Otocac 106 km** chez l'habitant
Région montagneuse, je monte le col de Kapela 888 m.

23- 5 septembre 2018 **Otocac - Zadar 170 km** Apartments Ziic
Zagrebacka 21

Je commence par le col Lesce 655 m.

24- 6 septembre **Zadar - Split 162 km**

Hôtel Dujam Mjesto racuna

J'alterne entre le bord de l'Adriatique et l'intérieur des terres avec toujours quelques cols : Col Dubci 298 m, col Hrastovac 601 m.

25- 7 septembre 2018 **Split - Drvenik 116 km** chez l'habitant

26- 8 sept. 2018 **Drvenik - Dubrovnik 135 km** chez l'habitant

À partir de Brestica, parcours en **BOSNIE HERZEGOVINE** de 7.6 km

27- 9 septembre 2018 **Dubrovnik**. Visite.

28- 10 septembre 2018 **Dubrovnik - Kotor MONTÉNÉGRO**
104 Km A.J. Hostel centrum Stari Grad 459

29- 11 septembre 2018 **Kotor - Podgorica 105 km** H. Evropa
Orahovacka 16



■ NEUM, BOSNIE

À la sortie de Kotor j'emprunte la route Serpentine qui est une route montagneuse et sinueuse d'une longueur de 38 km. La partie la plus difficile est un tronçon de 8 km avec 16 virages en épingle.

30- 12 septembre 2018 **Podgorica**. Visite.

Périple qui s'est bien déroulé malgré 6 crevaisons ; un temps variable plutôt chaud, voir très chaud, avec des orages, de la brume à San Marino avec 10°.

Enfin ça fait partie de l'aventure, avec en plus un retour compliqué en trains.



■ DUBROVNIK

« Le vélo est un jeu d'enfant qui dure longtemps » Eric Fottorino

VOS RÉCITS : DÉJÀ PARUS SUR FACEBOOK

La Cyrano par Pascal Vernet

La météo n'est pas très propice au cyclisme aujourd'hui.

Cela me permet donc de faire un petit retour sur le week end précédent durant lequel j'ai pu, avec mes camarades de l'équipe 2, boucler ma 2eme flèche pour laquelle nous visions 405 km.

Après la préparation hivernale de rigueur et 2 BRM 200 (Noisiel et Mours), la confiance sur ma condition

physique n'était pas totale mais le tracé Openrunner promettait un dénivelé raisonnable et à peu près bien réparti tout au long du parcours. Par ailleurs la météo s'annonçait tout à fait propice, pas de pluie et pas de vent prévus.

L'équipe 2 s'est donc retrouvée comme prévu Vendredi matin gare d'Austerlitz. Après avoir bu le café le plus cher de Paris (justifié par le décor de la gare en travaux), on embarque dans le train en direction d'Orléans.

Ce premier trajet est mis à profit pour prendre un solide repas, Michel, Jean-Paul et moi-même partageant la même table, chacun avec un bon plat de pâtes de sa confection, le plus impressionnant étant celui de Jean-Paul agrémenté de légumes et saucisses. Changement de train à Orléans pour sauter dans une TER bondé comme un RER aux heures de pointes, obligés de se répartir dans 2 voitures et de voyager debout. On se retrouve à Blois, direction le bar de la gare pour finaliser les préparatifs, remplir les bidons d'eau fraîche, les plus prévoyants s'enduisant de crème solaire, on boit nos café/coca, un passant accepte de nous prendre en photos juste avant le départ et on y va ! Ca commence en douceur avec des routes quasi plates et un léger vent de dos, on traverse des parties boisées et ombragées bien agréables. Michel est intrigué par un bruit de frottement à sa roue arrière, heureusement sans gravité. On traverse les parkings du Zoo-Parc de Beauval, mais impossible de distinguer les animaux à l'intérieur du zoo.

Première halte à Villedômain dans un café-épicerie bien sympathique, Michel en profite pour faire un peu de mécanique afin d'éliminer le bruit parasite. On repart après avoir mangé, bu et pris un peu de repos. Malheureusement peu après je suis pris de nausées et j'ai les jambes coupées, obligé de m'arrêter pour reprendre mes esprits. Heureusement je peux compter sur mes coéquipiers qui m'encouragent et me poussent lorsque nécessaire. On arrive malgré tout à la Angles-sur-L'Anglin à l'heure prévue sur la feuille de route. Carole avait réservé un resto Italien, sage précaution car il était complet et refusait du monde. Après un bon plat de pâtes je suis en forme pour repartir mais dubitatif sur ma capacité à finir cette Flèche, on convient d'un "plan B" ; si à Chauvigny je suis à nouveau mal en point je rejoindrai Poitiers pour stopper là bas.

On s'équipe sur le trottoir pour affronter la nuit et on repart au clair de lune qui nous accompagnera jusqu'au matin. La nuit les voitures laissent place aux animaux, notamment les grenouilles mais aussi les oiseaux qui chantent comme en plein jour, très étonnant... Un petit mulot surgit devant nos roues et un peu plus tard c'est un lapin que nous surprenons et qui nous colle la misère dans un bout de droit !

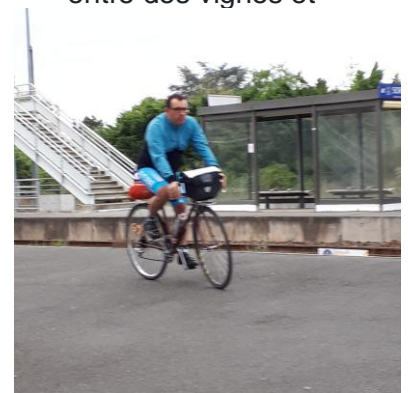


Sur cette portion de nuit, pas de grosse difficulté on profite d'un relief sans relief, j'avoue que ça me convient bien. Nouvelle pause à Civray, la température commence à descendre et la fatigue à me saisir si bien qu'à la pause suivante dans la famille de Carole je n'ai pas vraiment envie de repartir. L'endroit est accueillant, il y a manger, à boire et nos hôtes sont charmants. Avant de repartir j'enfile des gants plus chauds et un cache-cou afin d'affronter la fin de nuit. L'équipe 1 prend le large tandis que le relief s'accroît. Nouvelle pause petit déjeuner/contrôle à Ruelle-Sur-Touvre ou on ne peut que constater qu'on a du retard sur la feuille de route. Le jour est maintenant bien levé ce qui permet de voir que les paysages que nous allons traverser sont très beaux mais aussi très vallonnés. Cela ne nous empêche pas de fêter le franchissement du KM 300 avec un certain enthousiasme. Vendredi Saint c'était la veille mais notre chemin de croix ne fait que commencer, les montées et descentes s'enchaînent sans fin, la température monte, les bidons se vident. On retrouve l'équipe 1 à son arrêt de la 22ème heure à Chalais, nous ferons le nôtre à La-Roche -Chalais ou on fera une pause repas déstructurée avec des sandwiches/frites molles mais qui passent plutôt bien finalement. On repart pour pointer à la 24ème heure à Montpon ce qui doit nous permettre de valider cette flèche à 366 KM. Plus qu'une quarantaine de KM avant Bergerac, le soleil tape fort, le relief est toujours aussi vallonné. On espère que chaque montée sera la dernière mais une fois arrivés en haut on aperçoit la montée suivante argh...

La dernière montée finit quand même par arriver, elle serpente semble interminable, mais on finit par plonger vers la vallée de la tant attendue pour se retrouver..... face au vent (re-argh!). On récupère un refuge de l'équipe 1 au bord de la route et on finit tout de même par arriver à bon port tous ensemble.

Et voilà, merci l'ACBE de nous permettre de participer à ces épreuves qui nous permettent de mettre un peu d'aventure dans notre quotidien. Merci à mes coéquipiers pour leur patience en haut des côtes que je franchis toujours aussi lentement et surtout pour leurs encouragements dans les difficultés. Et tous mes encouragements à ceux qui sont inscrits au PBP 2019 !

entre des vignes et



Pascal Vernet

« *Quand on partait de bon matin, quand on partait sur les chemins, à bicyclettes ...* »

Francis Lai

Une Cyrano en 26h chrono.



Il y a des moments qu'on peut difficilement partager. Cette Vélocio, ou plutôt Cyrano en fait partie.

Une idée, " et si on faisait une vélocio mixte cette année?" À défaut de Vélocio, ce sera une " Cyrano". Entre ceux qui ne pourront être disponibles, les voyageurs de l'extrême, les fans du PBP, les équipes sont vite constituées. Dans la team 450, 2 filles, 3 gars, c'est beaucoup plus sympa qu'un gars une fille!

Alain, en chef d'organisation, Patrick, en métronome de l'entraînement, les filles, Carole et Corinne, prêtes pour dépasser leurs propres records, et Pascal en...en capitaine de route ☐!

Les mois défilent hyper vite. Entre les sorties hivernales bien fraîches, les sorties au fin fond de la Seine et Marne, et les sorties là haut, oui là haut... dans le Naure, nous voilà arrivés à la date fixée.

Gare d'Austerlitz, 9h, un café rapido avalé, les vélos entassés dans notre voiture, et go... direction, Orléans!

Grand soleil, enfin, on va pouvoir claquer le court pendant 24h! On s'arrange comme on peut pour avaler un sandwich sur une terrasse de troquet, accompagné d'une boisson qui ne nous quittera pas pendant 24h! Mesdames et messieurs, voici le COCA!

Olivet, départ officiel de cette Cyrano! Une bise claquée, nous voici partis pour 450km, oui, j'ai bien dit...450!

Je ne vais pas vous faire le debrief de chacun de nos 450km. Mais, vous dire, combien chaque kilomètre passé en roulant droit devant était un réel plaisir. Certes, il y a bien eu quelques petits couacs. Les crevaisons sans trou de Caroles, une sacoche qui lâche, un "petit" coup de chaud pour Patrick.

Mais l'entraide dans ces moments là, fait que tout ça passe plutôt assez bien, et même avec le sourire, n'est-ce pas Patrick? Le tout, sous un grand soleil, et 28°.

La nuit approche, gilets jaunes de rigueur. Il commence à faire sombre, la lune ronde, rousse, belle, est sensée nous éclairer un peu, ce sera plutôt lumière de bougie pour madame. On avance, mais plus on avance, plus on se caille les mxxxxs. C'est vrai que de passer de 28 à 4 degrés en quelques heures, ça calme.

On roule, on roule, en regardant nos compteurs, jusqu'à, enfin, arriver à la fameuse pose de 4h, qui se fera finalement à 4h20. On se retrouve tous, et magie du timing, avec l'autre groupe, celui de Michel, et des 400 km, chez la soeur de Corinne. Tout le monde est là, manque plus que le maire,

et le conseil de la ville. Mais quel accueil, les applaudissements, les félicitations, les bravos, et les sourires. Tout est là, sans parler de cette table, dressée juste pour nous... les petits plats dans les grands. Merci à eux, merci à Vanessa, merci à Corinne, et merci Chasseneuil. 1 heure plus tard, il faut repartir, les yeux remplis d'émotions, nous voilà sur les routes de Charente, c'est vrai qu'elle est belle la Charente, en plein jour! ☐. Elle est belle mais fraîche!!!! Tjrs 4-5 degrés. Au petit matin, le coucou nous fait ouvrir grand les yeux, les vaches sont bien là, et les légers faux plats aussi! Tu parles de faux plats!

350 km dans les pattes, et ce sont de vraies côtes qui se dressent sous nos roues! Patrick, qui a du mal à se remettre de son coup de chaud de la veille à toutes les peines à suivre, mais ACBE "Forces et courages" on pourrait y glisser "entraide" aussi.



350 km dans les pattes, et ce sont de vraies côtes qui se dressent sous nos roues! Patrick, qui a du mal à se remettre de son coup de chaud de la veille à toutes les peines à suivre, mais ACBE "Forces et courages" on pourrait y glisser "entraide" aussi.

Les heures défilent, il commence enfin à faire enfin plus doux. A force de calculer, on se fait à l'idée que l'objectif de 450 km sera compliqué à atteindre. Peut importe, la flèche sera validée avec 430km, et c'est déjà bien assez ☐. Il reste 20km pour atteindre Bergerac, Patrick, nous laisse carte blanche, l'autre groupe est juste derrière, il finira à l'hôtel bien avant nous d'ailleurs. 20km de bout droit, vent pleine pomme! Histoire de bien finir cramé. On a bien eu l'idée de faire une photo devant la pancarte Bergerac, mais, avec une pancarte à 5 mètres de haut, compliqué.

Premier troquet, sur le chemin de l'hôtel, sur le bord d'un rond point, entre les piétons, les poids lourds, et les passants, les bières, le perrier, et même la limonade pour un de nous, sont appréciées comme il se doit.

On a mal partout, enfin moi, mains, nuque, pieds brûlants. Mais, chose étrange, même pas aux jambes!

La flèche Cyrano est validée. Direction l'hôtel et ses péripéties.

La douche, enfin! Piouuuu, on est tous cramé. Des coups de soleil de fou, faut bien garder des souvenirs visibles quand même.

Resto du soir, chacun de nous raconte sa Cyrano, son propre ressenti, sa propre analyse.

Les retrouvailles du lendemain nous font penser au combien, cette aventure était une bonne idée, la route vers la remise des cartons se fait tout sourire, dans la bonne humeur. Sans stresssss... l'esprit ACBE quoi.

Petit train de ville pour retrouver Bordeaux et sa magnifique gare, dernier déjeuner commun face à l'horloge, les verres s'entrechoquent, pour fêter dignement cette fin d'aventure. Et maintenant, direction Paris, av son TGV grand luxe, et ses contrôleurs, pas trop méchants finalement (merci les filles)

Dimanche soir, WEE fini, aventure terminée, mais au combien, gravée dans nos petites têtes...

Il m'est difficile de retranscrire toutes les émotions passées pendant ces 26h. Mes mots, mes écrits, ne pourront jamais être à la hauteur de ma fierté, de ma joie, de l'honneur qui m'a été donné de faire parti de votre équipe.

Je voudrai remercier toute la famille ACBE, tout ceux qui nous ont suivis, les encouragements écrits autant que les encouragements sur le vélo, la grande famille Saulnier Eude. Et enfin, ma p'tite famille qui m'a laissé m'enfuir des samedis complets, et... ce WEE Pascal.

Hâte de tous vous retrouver maintenant ... pour de nouvelles aventures.

Pascal S., acebeïste, et fier de l'être...

« Cyclistes, fortifiez vos jambes en mangeant des œufs mollets » Pierre Dac

La Cyrano en deux mots.

Nos grands voyageurs se plaignent du décalage horaires, lorsqu'ils se rendent en Amérique, en Asie; là le décalage peut varier de 6, 8 voir 10h. Mais nous 24 h de décalage, on se plaint, nous ,NON ! Serait ce plus dur assis dans un fauteuil d'avion que sur la selle de nos machines. Hein !

Le dénivelé, Ah, oui, et bien parlons en : les diverses applis nous prédisaient 2400 m, au total nous avons dépassé les 3500 m... Bien entendu, ce n'est pas des cols mais des bosses de 2, 3 voir 5 km. On arrive au sommet, une descente, vous pensez que l'on s'en réjouit et bien pas du tout. Une descente du même tonneau que la montée et qu'est ce vous croyez en bas, ça va remonter bien sur..



Tout d'abord, nous avons traversé la Sologne. Des routes rectilignes bordées de forêts 28° à l'ombre et pratiquement 30 de moyenne. Là, ça va taper sur le bitume, les pieds sont en feu. On arrive sur Cheverny, la circulation devient plus dense, c'est le WE de Pâques . On traverse de très jolis villages qui mériteraient qu'on les visite, mais 24 h : pas le temps. Alors on fonce. Beauval, tient c'est ici, on se croirait à la montagne, il y a des "oeufs" ... j'y reviendrai mais sans vélo cette fois.

Le repas du soir, un charmant village, une pharmacie et un petit resto en face. L'accueil de la patronne enchantée de voir du neuf dans sa clientèle. Nous sommes encore dans les temps, mais il ne faut pas traîner. Nous repartons pour QQ km, la nuit s'annonce. Il faut s'équiper . La nuit sera fraîche, voir très fraîche au petit matin. Les lampes, les gilets jaunes plus QQ couches en supplément. On fonce dans la nuit, la pleine lune va nous accompagner jusqu'au matin.

C'est mon moment préféré, le chant des oiseaux, les coassements des grenouilles, des bruits divers de nos campagnes et peu ou pas de véhicules, le pied, le charme.

Merci aux filles pour pas de musique. Elles ont dû aussi succomber au charme de la nuit.

Merci à Pascal, de ne pas avoir tenter d'attirer la foudre en interprétant du Dalida.

Chasseneuil, nos deux équipes se rejoignent. Nous sommes accueillis par la famille de Corinne .Un excellent moment de convivialité et d'amitiés accompagnés de petits fours et de très bonnes choses. Mais 5h30, on se contraint à reprendre la route. Et bien sur, cela débute par une côte, puis une descente et cela va durer pratiquement 150 km.

La fraîcheur de la nuit s'estompe. Le soleil a remplacé la lune, ça va chauffer. Effectivement ça chauffe, on recherche l'ombre mais il n'y en a pas beaucoup. Dans les montées on cuit, dans les descentes on sèche et ainsi de suite.

Ah, oui, on ne vous a pas encore parlé du pointage. Tout le long du parcours, nous avons des points de contrôle où on doit obtenir des commerçants le tampon de leur commerce. Le plus souvent, après explication de notre aventure, ça se passe bien, mais quelque fois c'est un refus. Alors on part à la pêche au tampon.

La nuit, pas de commerce ouvert, alors photo du groupe devant la pancarte du village.

La matinée avance, nous avons pris du retard, mais notre flèche est validée (360 km minimum). On

décide d'arriver au bout de 24 h à 411 km. On déjeune. Pour rejoindre Bergerac, il reste 38 km, l'hôtel est là bas. Depuis la traversée de la Charente et de la Dordogne, tous des 5, 6 km, c'était une montée, une descente, alors 38 comptez vous même....

Et bien bonne surprise les 20 derniers km du plat, du bon plat, du vrai plat comme chez nous.

Encore une fois, une formidable aventure pleine de surprise, de plaisir et parfois de lassitude, voir de

Merci à tous mes compagnons de bonne fortune.

Merci à la famille de Corinne pour leur accueil, leur réconfort et leur gentillesse.

Merci à cette nature, à ces campagnes parfois oubliées mais si belles.

Pas de merci à la SNCF qui ne facilite pas nos déplacements avec nos vélos.

Alain Auberger



DEUX CYCLES

Il s'appelait vélo,
Elle bicyclette.
Il était très fort et beau,
Elle très coquette

Ils sortaient en vélo,
Ou bien, à bicyclette.
Partant toujours très tôt
Avec le cœur en fête.

Courant tel un robot
Pour arriver en tête,
Lui offrant ce cadeau,
Sans jamais voir, le reste.

Les vallées, les coteaux,
Les vins et la clairette,
La mer et les bateaux,
Le chant de la fauvette,

Les prés et les châteaux,
Le ciel et les violettes,
Le concert des oiseaux
Et la pause buvette.



Tout comme à Jéricho
A l'appel des trompettes,
Il prit le col d'assaut
A l'abri des lunettes.

En arrivant là haut
Sur de sa conquête,
Il mangea un morceau,
Issu de sa musette.

Hélas, le bel héros
Jouant à la roulette,
Plongea vers son tombeau
Depuis les hautes crêtes.

Pareil aux dieux de Grèce
Dans les Monts Olympes,
Séjourne, là, son rêve,
Destiné à sa nymphe.

Sans être Roméo,
Ni elle Juliette,
Il s'appelait, Vélo
Et elle Bicyclette.



Solus (Acébéiste poète dans les années 70)

« C'est le contraire du vélo, la bicyclette. Une silhouette profilée mauve fluo dévale à soixante-dix à l'heure : c'est du vélo. Deux lycéennes côte à côte traversent un pont à Bruges : c'est de la bicyclette. » Philippe Delerm

NOTRE DAME, REVIENS-NOUS !



ARDÉCHOISE 2020.

L'Ardéchoise, à la demande de nombreux Acébéistes, sera le grand événement de l'année 2020 (18 au 21 juin normalement).

Pour bien préparer cette manifestation qui draine énormément de monde (plus de 10 000 cyclos), il faut s'y prendre très tôt pour **trouver le couchage au départ** (et à l'arrivée !) et aussi sur les circuits de plusieurs jours afin d'être ensemble le soir à l'étape et à proximité des parcours.

La dernière fois, nous avons pris un hébergement à **LALOUVESC**, où nous avons été très bien reçus. Afin de prendre **des pré-réservations le plus rapidement possible**, pourriez-vous répondre au questionnaire ci-dessous (ce n'est pas un engagement formel, bien sur) ?

Pour cette organisation, comme nous n'avons pas pu cette année faire Le Perreux (94)- Perreux (89) et Perreux (42), nous envisageons, comme nous l'avons déjà fait par le passé, **à un départ du Perreux en direction de LALOUVESC**, avec voiture suiveuse et passant par les 2 autres Perreux, Roanne, le Col de la République et arrivée. Prévoir 4 à 5 étapes.

Si vous êtes intéressés, pourriez- vous répondre à ce questionnaire (surligner votre choix) :

1) J'envisage de faire l'Ardéchoise en 2020 : OUI NON

2) Choix de la formule :

- SUR UNE JOURNÉE : OUI NON
- SUR 2 JOURS : OUI NON
- SUR 3 JOURS : OUI NON
- SUR 4 JOURS : OUI NON

3) Voyage itinérant

- Je suis intéressé pour venir à vélo (4 ou 5 étapes) : OUI NON

Réponse à envoyer à Alain AUBERGER :

Mail : alain.auberger@wanadoo.fr

Courrier : 57 Avenue Georges Pompidou 93360 Neuilly Plaisance