

LE PLATEAU



Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est
Le Perreux sur Marne

(Fondée en 1947)

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



ÉDITO

Chères et chers amis cyclos,

Octobre !

L'automne arrive ! Certains sont tristes de voir les jours raccourcir, de ne pas savoir comment s'habiller pour la sortie Amicale du dimanche matin, de voir les arbres se dénuder. Et pourtant la période qui arrive est une très belle période !

Tout d'abord elle permet, au calme, de se retourner sur sa saison passée, de voir ce qui a été une belle réussite, de ce que l'on a raté, de ce que l'on peut améliorer ...

Pour l'ACBE, cela aura été une très belle saison... même s'il nous reste Monts et Moulins, la journée ACBE, la ballade du 11 Novembre à Rethondes et le Toboggan Meudonnais.

Pour la première fois (un projet ACBE depuis la création du Comité de Jumelage dans les années 75 ... mais jamais réalisé), nous avons été à Förchheim ensemble avec notre bonne humeur, notre esprit de camaraderie, le premier voyage itinérant du club et ... un accueil d'une extrême convivialité !

Pour perpétuer l'histoire de notre club et son amour des longues distances, 6 ACBEistes se sont lancés sur le 19ème Paris-Brest-Paris, épreuve mythique du calendrier cyclotouriste. On ne revient jamais le même après une telle randonnée, randonnée où seul compte la volonté, la gestion du sommeil et des temps de pause.

D'autres ont été gravir nos célèbres cols, certaines sont parties à l'étranger Athènes, St Jacques de Compostelle, sans oublier la Semaine Fédérale à Cognac, là aussi haut lieu du cyclotourisme ... et nous découvrirons d'autres destinations et randonnées en Décembre lors de notre AG.

Et maintenant que les jours raccourcissent, il est temps de ressortir nos belles vieilles cartes Michelin, de tracer des beaux parcours, d'aller surfer sur le WEB à la chasse aux nouvelles randonnées, aux nouvelles épreuves, à lire des récits de voyages, de papoter, tout en travaillant le foncier lors de l'Amicale du Dimanche, entre ACBEistes « cela ne te dirait pas de faire ... ».

C'est l'époque où se mêlent souvenirs et envies ! C'est la période où le vélo est facile et où tout devient possible. Et l'on s'endort en rêvant aux futures randonnées où le temps est toujours beau, le vent léger, juste pour rafraîchir, les cols se gravissent avec légèreté, jamais de mal aux jambes, et à l'arrivée, entre ACBEistes, on se raconte sa sortie et les futures autour d'une petite mousse ...

C'est la période où chacun, seul ou en groupe, va bâtir son Everest personnel en 2020 pour vivre sa passion avec **Plaisir et Convivialité** reflétant ainsi l'esprit de notre Club.


Bonne lecture

Amicalement.

Joël Mégard
Président

LES PARCOURS DU 1^{er} OCTOBRE AU 31 JANVIER 2020

SORTIES HEBDOMADAIRES

- 
- ♥ **Tous les dimanches matin**, départ de l'esplanade du Centre des Bords de Marne, carrefour Quai d'Argonne et 2 rue de la Prairie, le Perreux sur Marne. Parcours selon programme ci-dessous.
 - ♥ **En gras et souligné**, le lieu de rendez-vous pour le café à mi-parcours.
 - ♥ **Tous les mardis et jeudis après-midi**, départ à 13 heures 30 du carrefour N34/N370, au lieu-dit « La Charrette ». Parcours défini sur place selon la période, le temps, le sens du vent ... et l'humeur du moment !

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

Pour les rallyes nécessitant un déplacement, nous avons fixé une heure de rendez-vous sur place (départ une demi-heure après). Cela ne doit pas vous empêcher de vous téléphoner pour organiser ce type de déplacement : essayez toutefois de respecter le créneau horaire pour permettre aux retardataires, étourdis ou autres de se joindre à vous pour effectuer la randonnée.

- ✓ Une randonnée, une cyclosportive vous tente : parlez-en autour de vous, suscitez l'envie, dialoguez dans le groupe Facebook "ACBE Le Perreux" ! Il peut se créer un petit groupe et rendre cette sortie inoubliable !

Contactez nous, nous relaierons l'information !

LÉGENDES



Sortie Prioritaire et/ou engagement payé par le Club



BRM



Épreuve Cyclosportive



OCTOBRE 2019

DIMANCHE 6 OCTOBRE

Sortie amicale 81A. Départ à 8H30.

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

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



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

DIMANCHE 13 OCTOBRE

Sortie amicale 78A. Départ à 8H30.

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

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

DIMANCHE 20 OCTOBRE

Sortie amicale 88B. Départ à 8H30.

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

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

SAMEDI 26 OCTOBRE

75-La Nocturne Bellevilloise d'Automne- 2^{ème} édition, la Cipale Vélodrome Jacques Anquetil 47-51 Avenue de Gravelle 75 Paris, de 16H00 à 17H00 pour 120km. Prévoir dans la traversée de la Forêt de Senart, un peu de Gravel sur des sentiers.



DIMANCHE 27 OCTOBRE

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

Sortie amicale 87B. Départ à 8H30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Dammartin-sur-Tigeaux, Mortcerf, Crèvecœur, **La Houssaye**, Neufmoutiers, Favières, La Sablonnière, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (87 km, dénivelé 342 m, 2257431).

"La bicyclette
d'un cyclotouriste
c'est comme un vélo
Mais habillée
en dimanche !"



Philippe Vigier
(homme politique)

NOVEMBRE 2019

VENDREDI 1^{er} NOVEMBRE

Sortie amicale 83A. Départ à 8H30.

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

DIMANCHE 3 NOVEMBRE

Sortie amicale 85L. Départ à 8H30

Le Perreux, Chelles, Guermantes, VLC, Neufmoutiers, Chapelles B, Marles, **Fontenay-Trésigny**, Chatres, Livery, Presles, Gretz, Ozoir, Emerainville, Champs, Gournay, Le Perreux. (**85 km, dénivelé 350 m, 9190018**)

VENDREDI 8 NOVEMBRE

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

DIMANCHE 10 NOVEMBRE

Sortie amicale 84B. Départ à 8H30.

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

LUNDI 11 NOVEMBRE

77- Randonnée du souvenir à Rethondes.

Sortie club sur la journée avec déjeuner au restaurant.

Rendez-vous pour un covoiturage à **6h30** quai d'Argonne, ou à **7H30** à Crépy-en Valois (lieu sera précisé). Venez nombreux à cette belle et conviviale randonnée automnale, si le beau temps est de la partie.

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

Si vous participez à cette randonnée, contactez :

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



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

Sortie amicale 73A. Départ à 8H30.

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

Pensez à retourner votre kilométrage 2019 avant le Lundi 18 NOVEMBRE

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

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

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

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

DIMANCHE 17 NOVEMBRE

Sortie amicale 81A. Départ à 8h30.

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

DIMANCHE 24 NOVEMBRE

Sortie amicale 86M. Départ à 8h30.

Le Perreux, Chelles, Champs, Roissy en Brie, Ozoir, Gretz, Presles, Courquetaine, Ozouer le Voulgis, A gauche, Forest, Liverdy, Tournan, Favières, Jossigny, Guermantes, Gouvernes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (**87 km, dénivelé 445 m, 6590117**)

DÉCEMBRE 2019

DIMANCHE 1er DECEMBRE

Sortie Amicale 73C. Départ à 9h00.

Le Perreux, Chelles, Villevaude, Claye-Souilly, Nantouillet, Juilly-Montgé-enGoele, **Saint-Soupplets**, Cuisy, Le Plessis-aux-bois, Charny, Annet, Montgé-la-tour, Chelles, Le Perreux. (**Env 74km, 471m, 2198690**)



94 – Téléthon-Champigny. Stade Léon Duprat 94-Champigny, à partir de 7h00 à 8h00 pour 42 kms, engagement reversé au Téléthon

DIMANCHE 8 DECEMBRE

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

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

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

Début de l'assemblée à 9 heures précises.

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

SAMEDI 14 DECEMBRE

78. PARIS Illuminé. Départ 16h00 Jardins de Bagatelle pour 40km dans Paris retour 21h30.

DIMANCHE 15 DECEMBRE

Sortie amicale 70L. Départ à 9h00.

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers, Coutevroult, Villers-sur-Morin, à gauche, Côte de Dainville, à gauche D96 direction **Villeneuve-le-Comte**, Villeneuve-Saint-Denis, Jossigny, Guermantes, Torcy, Chocolaterie, Champs, Noisy le grand, Le Perreux. (**Env. 70 km, 459m, 9090425**).

DIMANCHE 22 DECEMBRE

Sortie amicale 70C. Départ à 9h00.

Le Perreux, Noisy-le-grand, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Ferrières, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, Tournan, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**Env. 70 km, 255m, 2234658**).

MERCREDI 25 DECEMBRE

Sortie amicale 65C. Départ à 9h00.

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

DIMANCHE 29 DECEMBRE

Sortie amicale 66B. Départ à 9h00.

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Ferrières, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, Tournan, Gretz-Armainvilliers, Ozoir, Emerainville, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux. (**66 km, dénivelé 228m, 2234502**)

JANVIER 2020

MERCREDI 1^{er} JANVIER

Sortie amicale 71A. Départ 9h00.

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

VENDREDI 10 JANVIER

Elaboration calendrier 2020/Galette des Rois

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

DIMANCHE 5 JANVIER

Sortie amicale 75A. Départ à 9h00.

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

DIMANCHE 12 JANVIER

Sortie amicale 71L. Départ à 9h00.

Le Perreux, Chelles, Gouvernes, Conches, Montée à gauche, Chanteloup, Montévrain, Chessy, Chalifert, A droite D89, Coupvray, Montry, RN34 à gauche, St Germain S/Morin, Entré coutevroult à droite, Jardinerie, VLC, Jossigny, guermantes, Torcy, Chocolaterie, Champs, Gournay, Le Perreux (**Env. 73KM, 471m, 9399444**).

DIMANCHE 19 JANVIER

Sortie amicale 75B. Départ à 9h00.

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir, Gretz-Armainvilliers, Presles, Liverdy, Châtres, D96/D216, Villé, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (Env. 75KM, 245m, 2241858).

DIMANCHE 26 JANVIER



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

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

N'OUBLIEZ PAS !

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

Vendredi 8 novembre : réunion Club
Lundi 18 novembre : retour des kilométrages
Dimanche 8 décembre : Assemblée Générale
Vendredi 10 janvier : réunion Club (Elaboration Calendrier 2020)
Dimanche 26 janvier : sortie dans Paris

SORTIES AMICALES

Date	Heure du départ	N° du parcours	Référence Openrunner	Dénivelé (mètres)
Dimanche 6 Octobre	8h30	81A	2241922	323
Dimanche 13 Octobre	8h30	78A	2198777	493
Dimanche 20 Octobre	8h30	88B	2258532	333
Dimanche 27 Octobre	8h30	87B	2257431	342
Vendredi 1 ^{er} Novembre	8h30	83A	2258599	402
Dimanche 3 Novembre	8h30	85L	9190018	350
Dimanche 10 Novembre	8h30	84B	4829280	488
Lundi 11 Novembre	8h30	73A	2234731	411
Dimanche 17 Novembre	8h30	81A	2241922	323
Dimanche 24 Novembre	8h30	86M	6590117	444
Dimanche 1er Décembre	9h00	73C	2198690	608
Dimanche 15 Décembre	9h00	70L	9090425	459
Dimanche 22 Décembre	9h00	70C	2234658	255
Mercredi 25 Décembre	9h00	65C	2234487	378
Dimanche 29 Décembre	9h00	66B	2234502	228
Mercredi 1er Janvier	9h00	71A	2234700	226
Dimanche 5 Janvier	9h00	75A	2241836	233
Dimanche 12 Janvier	9h00	71L	9399444	490
Dimanche 19 Janvier	9h00	75B	2241858	245
Dimanche 26 janvier	8h30	Sortie Paris		

✚ **CRINQUETTE ou COUP DE CUL** : terme nordiste pour le mur, la côte à fort pourcentage : « quand tu descends une crinquette, t'as le cul plus haut que la tête ». C'est dire si la pente est forte !

LA VIE DU CLUB

COMPTE-RENDU RÉUNION DU VENDREDI 3 JUILLET 2019

Lieu : Salle du Centre de Loisirs Avenue Maréchal Joffre

Ordre du jour :

- Point sur les effectifs
- Point sur les finances
- Bilan Förchheim, les 2 jours, Journées ACBE, participation aux rallyes
- Evolution du bulletin
- Fanions/outil de communication
- CODEP 94 : compte rendu de la réunion
- Animation de fin d'année : course de la rentrée/Carrefour des Associations//2 journées ACBE Monts et Moulins
- Projet Téléthon
- Evolution de l'effectif/Outil communication/Facebook
- Calendrier 2020
- Questions

Nous sommes une vingtaine de personnes !

Présentation d'excuses pour avoir du reporter cette réunion prévue début juin puis pour avoir été obligé de changer de salle au dernier moment (la Mairie nous ayant informés que la salle n'était pas disponible à 16H00, d'où un lieu inhabituel ... mais très convivial ... et merci à Gérard pour sa réactivité !

1) Point sur les effectifs

- 10 Adhésions.....7 en 2018+3
- 101Licenciés.....111 en 2018-10

Bilan 111 (118 en 2018) donc -7. Pas d'inquiétude car nous avons toujours des nouveaux licenciés en fin d'année.

2) Point financier

Si nous ne prenons que l'ordinaire, à savoir la subvention plus les cotisations en entrées et les dépenses depuis le début d'année, le solde est de **1 834€**.

Sachant qu'il reste à financer d'ici la fin d'année, l'AG (300€), Rethondes (800€) et la journée ACBE (400€) plus divers Frais Généraux (200€) soit **1 700€**.

Nous équilibrerons donc le budget pour cette année.

Si nous ajoutons l'exceptionnel (Bonneterie, Subvention exceptionnelle Förchheim, Vente Fanions, Reliquats année 2018) nous avons un excédent supplémentaire de **2 800€ environ**.

Cela nous permettra d'avoir des actions plus importantes en fin d'année et surtout pour l'année prochaine.

3) Bilan FÖRCHHEIM

Un super voyage avec un groupe très uni et dans une très belle ambiance.

Très beau paysage et très beau parcours

Un accueil très chaleureux en Allemagne, par les familles d'accueil, le club de FÖRCHHEIM et la Municipalité.

Le principe du voyage itinérant à reproduire (c'est le premier voyage itinérant organisé par l'ACBE ces dernières années sur 6 jours).

Merci à Michel pour la réservation des hôtels.

4) Bilan des 2 jours

14 Participants

Là aussi, très belle ambiance, 2 groupes se sont constitués.

Sylvain proposera une autre version pour 2020 (à voir point calendrier 2020)

5) Journée ACBE de juin

Nous avons pris la décision de la reporter suite à la canicule qui sévissait. Nous n'avions pas pu trouver de restaurant sur les parcours habituels, ce qui nous a contraint à faire un parcours passant par Coulommiers. Repartir par cette chaleur après un repas copieux et avoir une soixantaine de kilomètres l'après-midi avec 3 bosses sévères, ne nous paraissait pas prudent. Nous étions 14 inscrits.

Cette journée sera reportée au samedi 5 octobre, si possible avec restaurant à Mary sur Ourcq

6) Evolution du Bulletin

Comme vous avez pu le constater, nous avons revu la mise en page et maintenant nous privilégierons les récits non parus sur Facebook.

Cela pose le problème des personnes n'ayant pas Facebook. Nous recherchons une solution.

Le bulletin est présent pour présenter les parcours et organisations, informer sur la vie du club, fournir des renseignements sur la vie du cyclo et son environnement, donner des conseils sur la sécurité et **créer du Désir** (sortir de sa routine quotidienne en voyant ce que font les autres ACBEistes).

7) Fanions/Outils de Communication

Suite à notre voyage à Förchheim, nous nous sommes aperçus que nous n'avions rien de spécifique du club à remettre au Maire, au Club de Förchheim, aux familles d'accueil.

Nous avons décidé de créer un fanion. Cette opération n'aura rien coûté au club grâce à un sponsor « discret ».

Nous nous en servons pour le remettre dans de grandes occasions.

Pour pouvoir financer une future production, nous avons décidé de vendre ce fanion 10€. Il peut facilement se mettre sur le vélo ou une sacoche et ainsi représenté notre club.

Outil de Communication : par la même occasion, nous avons créé une signature du club pour notamment notre papier à en-tête, les signatures de mail



8) Réunion CODEP 94

- La semaine Fédérale 2020 se fera à THIONVILLE.
- Toutes à Toulouse est en train de s'organiser. Cette épreuve aura lieu du 1^{er} Septembre au 13 Septembre et le CODEP 94 avec la commission féminine organise le déplacement des féminines du 94.
- Jeux du Val de Marne : 87 participants au rallye dont 8 ACBEistes.
- 16 Féminines au voyage itinérant dont une ACBEiste (Pascale).
- La revue du CODEP 94 (que vous pouvez télécharger sur le site du CODEP94) comporte un article d'Eric.
- Les prochains RVM auront lieu en Touraine avec visite des châteaux de la Loire aux dates habituelles
- Et puis un tour des clubs fait ressortir la problématique des clubs aujourd'hui : le recrutement et l'accueil des nouveaux, la baisse des effectifs, la difficulté à organiser des rallyes (le Grand-Bi et le Rallye des Orchidées s'arrêtent).

9) Animation de fin d'année

Course de la rentrée : nous recherchons des signaleurs. Vu l'effort de la Mairie qui nous a permis de réaliser Le Perreux-FÔRCHHEIM, il serait bien d'être nombreux (il faut à la Mairie environ 100 bénévoles). Je compte sur vous !

Carrefour des Associations : c'est Jean-Pierre MAKOWSKI et Corinne qui prennent en charge cette organisation. Nous avons tous les documents à remettre aux candidats potentiels. Il faut mieux organiser le recueil des coordonnées des candidats.

Rallye Monts et Moulins : nous voulons en faire un événement ACBE ; c'est un très beau rallye qui part de Roubaix, longe les canaux au début puis nous fait gravir les célèbres Monts Flandriens puis arrivée sur le vélodrome de Roubaix puis possibilité de prendre sa douche dans un lieu mythique. Il y a une époque nous faisons ce rallye

Pour cette année, l'organisation serait la suivante : départ le samedi matin pour une randonnée le samedi après-midi avec le Mont Cassel, arrivée à l'Hôtel puis visite de Lille le soir et dîner dans un endroit typique. Le lendemain participation au Rallye puis retour dans l'Après-Midi. Nous aurons un véhicule pour les bagages et vélos ce qui permettrait à ceux qui ne peuvent pas venir le Samedi de nous rejoindre le dimanche matin. Philippe Sauvage se propose pour l'organisation.

Rethondes : organisation par Marie-Paule.

10) Projet Téléthon

Le projet a été envoyé à la Mairie.

Une réunion aura lieu en Septembre pour étudier la faisabilité du projet.

11) Recrutement/Organisation Facebook

Pour faire connaître l'ACBE, il serait peut-être judicieux de créer **un groupe Facebook ouvert** qui permettrait aux cyclos non licenciés qui hésitent à rejoindre un club du Perreux/Nogent/Bry/Fontenay/Neuilly Plaisance/Neuilly sur Marne ... de suivre notre actualité, nos sorties, servira de blog ... et de nous tester (voir le succès de CC CHALLENGE/PROCYCLING ...!)

Pour cela, il faut quelqu'un pour s'occuper du site et voir comment le faire connaître (Alain Grimault a des idées sur ce sujet via Strava ...).

C'est actuellement une piste de réflexion que nous devons mener

Pour notre site fermé qui fonctionne très bien, il nous faut analyser les adhérents actuels (une centaine) pour 60 à 70 actifs qui consultent les messages et une quarantaine qui laissent des messages.

Pour être adhérent à ce site, il faut être :

- Adhérents de l'ACBE
- Un ancien de l'ACBE qui a du quitter le club pour des raisons géographiques ou arrêt du vélo et qui souhaite conserver un lien avec notre club
- Etre membre de la famille à condition que cela ne crée pas de polémique (pour l'instant aucun incident à déplorer).

L'analyse qui a déjà commencé sera terminée au cours de l'été.

12) Calendrier 2020

L'Ardéchoise : Il y a à aujourd'hui une vingtaine de préinscrits (26 au 23 juillet). C'est une belle réussite. 6 personnes pour le voyage itinérant.

Les 2 jours : ils devraient être organisés le WEE du 8 Mai sur 3 jours.

Principe retenu : Départ de St Germain en Laye pour aller en direction de Lisieux (un véhicule prendra en charge les vélos), 2^{ème} étape pour suivre la côte du Cotentin (étape vers Cherbourg et le 3^{ème} jour en direction de Granville pour en retour en train. Cela permettra à certains de nous rejoindre en train soit vers Lisieux/Caen

Doit-on maintenir un séjour ? A quelle date ?

Des idées :

- Séjour dans la vallée d'Ubaye
- Refaire un tour de Corse à l'automne
- Chemin de Compostelle ?

Nous attendons vos avis.

Nous réfléchissons à organiser un BRM 300KM original. L'ACBE qui a acquis ces lettres de noblesse sur la longue distance avec ses très nombreux participants pourraient maintenant investir dans l'organisation de telles épreuves.

13) PARIS-BREST-PARIS et Questions

Au final il y aura 6 Participants :

Lionel CHARRIER, Lionel DROCHON, Sylvain LE DOUARON, Jean-Pierre DORE, Ludovic LERVANT, Emmanuel TUTENUIT.

Nous les soutiendrons !

Pas de questions

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

Joël Mégard



COMPTE-RENDU RÉUNION DU VENDREDI 6 Septembre 2019

Lieu : Salle Charles De Gaulle
41 présents ! Bravo pour cette belle participation

Ordre du jour :

- Point sur les effectifs
- Point financier
- Carrefour des associations
- Course de la rentrée
- Sécurité
- Monts et Moulins
- Journée ACBE
- 11 Novembre
- Téléthon
- Calendrier 2020

10) Point sur les effectifs

Adhésions : 10 (+3 écart avec 2018)
Licenciés : 103 (- 8 écart avec 2018)
Bilan actuel : 113 (-5 écart avec 2018)

11) Point financier

Sur l'année, hors exceptionnel (bonneterie/Fanions/Förchheim) notre solde actuel est de +1 777€. Dépenses à venir : AG (-300€), Journée ACBE (-400€), Rethondes (-800€), Frais Fonctionnement (-200€), Monts et Moulins (-300€) soit un total de - 2000€ ce qui nous ferait une année déficitaire de -200€ environ.

L'exceptionnel s'élève à + 3 012€

Soit un solde prévisible sur l'année de +2 800€ sur l'année.

Notre trésorerie est de 7 173€ (rappel le solde de l'année dernière était de 2 384€).

12) Carrefour des associations

L'installation aura lieu à 10h30.

L'accueil se fera entre 13h30 et 18h. Venez nombreux pour faire la promotion de notre club.

13) Course de la rentrée

16 signaleurs se sont proposés, le rendez-vous est fixé à 7h45 au CDBM.

Encore une participation record ! Merci à toutes et tous.

14) Sécurité

Deux déclarations ont été rédigées par Eric au CODEP et à la FFCT et aux mairies.

Une, suite à la chute de Gérard, sur la base de Torcy. Réponse : « sur le pont en bois, il a été posé un panneau « descendez à pied », ceci est un passage piéton et les cyclistes doivent mettre pied à terre. »

Pour la RN34, la mairie de Neuilly demande que l'on s'adresse à Conseil Général, gestionnaire de cette Nationale.

15) Monts et Moulins

Philippe Sauvage prend en charge l'organisation de ce week-end du 28-29 Septembre 2019
Nous sommes actuellement 9.

Le départ est prévu le samedi matin. Puis suivront une petite randonnée l'après-midi avec la Mont Cassel et ensuite une sortie à Lille.

Le dimanche matin aura lieu la randonnée de 100 km avec une arrivée au **Vélodrome de Roubaix**.

Le budget par personne est de 50€, le club prend en charge la partie restant de 33€ par personne.

Il est encore possible de s'inscrire.

16) Journée ACBE

Elle est fixée au samedi 5 Octobre avec un repas à **Mary sur Marne**.

Réservez cette date !

17) 11 Novembre

Nous envisageons de modifier l'organisation :

Départ de **Crépy-en-Valois** (15mn de plus que pour aller à St Mard)

Deux parcours au choix qui passent bien sûr à Rethondes pour un retour à Crépy vers 13h ou 14h.

Repas dans une salle chez le frère de Marie-Paule avec traiteur : cette solution permet de réelles économies car le prix du restaurant avait nettement augmenté.

Choix pour chacun de repartir après la randonnée ou de partager ce repas traditionnel et toujours convivial.

Un vote semble noter l'adhésion de l'ensemble à cette nouvelle formule, mais des réticences diverses sont apparues (plaisir d'affronter un retour parfois difficile avec pluie et vent, une tradition ...).

Le sujet reste ouvert !

18) Téléthon

Une réunion sur le sujet est programmée avec la mairie.

Vraisemblablement vu les difficultés soulevées par le fait de fermer un samedi matin des rues du Perreux, nous nous orienterons vers une matinée d'initiation le long des bords de Marne, randonnée qui pourrait être mise au calendrier FFCT 2021 pour le CODEP 94.

Mais rien n'est encore décidé.

Toute suggestion est bienvenue.

19) Calendrier 2020

- La sortie sur Paris est prévue le 19 ou 26 Janvier.
- Les **2 jours** se transformeront probablement en 3 jours : les 8-9-10 Mai
Trois étapes qui nous emmèneront vers la **Pointe du Cotentin** : Saint Germain, Lisieux, Granville, Cherbourg avec un retour en train.
- Les Rayons du Val de Marne RVM
Durant le week-end de Pentecôte 30-31 Mai et 1 Juin, cette randonnée vous emmènera vers les châteaux de la Loire.
- **Ardéchoise**
26 personnes se sont déclarées intéressées ! Encore un record...
dont 1 sur un jour, 1 sur 2 jours et 24 sur 4 jours.
Il a été décidé par le bureau que, pour les 4 jours, la randonnée retenue est celle de la Méridionale Pas de Loup : 532km et 8645m de dénivelé.
Les étapes : Privas 170km – Bessas 130km – Le Béage 130km- St Félicien 100km avec possible boucle (Les Sucs) sur cette dernière étape.
Hébergement en demi-pension le mardi soir et le samedi soir à Lalouvesq.
Le budget est de 332€ pour l'inscription tout inclus + 116€ pour les deux soirs à Lalouvesq plus transport LP-LALOUVESQ estimé à 50€ avec 4 personnes par voiture.
Une réunion est prévue le lundi 23 Septembre et chaque participant devra à ce jour régler les frais pour Lalouvesq et donner des chèques pour le reste, chèques qui seront retirés plus tard.
8 personnes envisagent de se rendre en Ardèche en voyage itinérant.

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

Marie-Paule Traisnel-Genzmer

CARREFOUR DES ASSOCIATIONS-JOURNÉES INITIATION



Beau succès cette année, puisque nous avons eu 21 personnes intéressées.

Nous étions plusieurs sur le stand et ce n'est pas toujours facile de cerner la motivation et la capacité des personnes ... et parfois de les « décourager ».

Les personnes ont rempli des fiches.

Pour ne pas perdre contact, nous avons décidé d'organiser dès le samedi suivant, une journée d'initiation.

Effectivement, nous avons en général trois cas de figure :

1. Les personnes qui veulent se mettre réellement au vélo sans trop d'expérience mais qui font déjà entre 30 et 50 kilomètres
2. Les personnes qui ont fait du vélo en cyclotourisme, qui roule seul ou qui veulent reprendre le vélo ... mais qui ont peur d'intégrer un club « car cela va rouler vite ! »
3. Les personnes qui roulent régulièrement, entre 80 à 100 kilomètres, seules et qui commencent à s'ennuyer. Dans le dernier cas, nous les invitons à venir rouler le Dimanche matin groupe 2 ou 1.

La journée d'initiation était organisée pour les personnes du groupe 1 et 2. Nous avons invité les 21 personnes et nous avons eu 6 réponses positives. Corinne et Patrick Brochard m'ont accompagné et nous avons fait une cinquantaine de kilomètres.

Tirant l'expérience de cette première journée, nous avons organisé une deuxième journée avec cette fois-ci 2 groupes : cyclo-promenade (3 personnes) et randonnée (7 personnes). Effectivement, cette fois-ci nous avons eu 11 personnes (dont 6 nouvelles dont 2 épouses d'ACBEistes et 1 « revenant » content de pouvoir rouler de nouveau en groupe) avec un accompagnement plus nombreux et heureusement car finalement nous divisâmes en 3 groupes. Une personne avec Michel Grousset qui fit 25 kilomètres environ, un couple, déjà présent à la première journée et qui fit une cinquantaine de Kilomètres et les 8 autres personnes, à allure plus soutenue pour 65 kilomètres avec pause au café de Pontcarré.

Il est clair qu'il faut poursuivre ces journées qui permettent aux personnes de prendre confiance, de se tester et ensuite de venir nous rejoindre le Dimanche matin sans aucun souci. Par contre, il faudra s'organiser pour avoir au moins 3 ACBEistes pour l'encadrement.

Reste le groupe cyclo-promenade (18/19km/h) qu'il faudrait étoffer et rendre autonome.

Joël Mégard

COURSE DE LA RENTRÉE



L'ACBE est toujours très active pour aider la municipalité à organiser cette course de la rentrée. Cette année, nous étions 15 signaleurs (cette course demande environ 100 bénévoles). Bravo à toute l'équipe mais aussi aux participants : Carole et Laurent Bendavid, Christophe Merlier (avec le maillot ACBE) et Philippe Le Bas.

Merci à tous !

Joël Mégard

MA VIE À L'ACBE !



Automne 2019, besoin d'une licence UFOLEP pour les cyclos sportives, une recherche sur le Web, le site de l'ACBE n'est pas trop mal... et voilà comment on se retrouve pour une sortie d'introduction un dimanche d'automne.

Je me souviens de l'accueil bienveillant de Michel et Marie-Anne sur leur tandem.

J'ai vite laissé tomber les sorties amicales, mais j'ai signé.

L'année d'après je me souviens de deux jours dans l'Essonne sous le soleil ; nous avons doublé une Ferrari dans une descente ; j'avais fait la connaissance de Philippe, avec qui je partagerai l'Etape du tour Pau-Tourmalet quelques semaines plus tard, puis Pau-Luchon deux ans plus tard.

Je me souviens d'avoir étrenné mon Scott, mon premier vélo en Carbone, le 1^{er} janvier 2012. Je l'avais reçu au pied du sapin.

Je me souviens d'un Paris-Cambrai-Bruxelles : les organisateurs ne faisaient que des bêtises, rien ne se passait comme prévu, mais on avait bien rigolé. Le plaisir des bonnes bières à Bruxelles. A l'époque, 200km était ma limite psychologique.

Je me souviens d'un virus que j'ai attrapé lors d'une sortie : le virus LLD (La Longue Distance). Bien atteint, la maladie m'avait fait partir seul dans la nuit vers Epinal, 400km d'une traite, puis Colmar le lendemain.

Je me souviens des départs de Noisiel, du nescafé le matin qui te décape l'estomac, mais il a le mérite d'être chaud ; à la fin du BRM, le bonheur de la descente en arrivant au stade.

Je me souviens de mon premier 600 à Longjumeau un week-end de fête de la musique avec Lionel, Sylvain, Jean-Pierre et David : on avait super mal géré avec départ à bloc (« bah c'est qu'un 600 ! »), des arrêts trop fréquents, le sommeil calamiteux sur le banc d'un arrêt de bus ; les lignes droites de la Beauce face au vent, mais nous étions toujours de bonne humeur.

Je me souviens des pauses dans les cafés, quand tu dis aux piliers de bar locaux d'où tu viens et où tu vas, effet garanti.

Je me souviens des qualifs de PBP : le 300 en avril, alors qu'on en bavait dans le vent et le froid, la remarque de Jean-Pierre : « et dire que c'est que le 300 ! » dans un grand éclat de rire.

Je me souviens du 400 et la sortie chaotique de Gien en pleine nuit, qui a contribué à la réputation du GPS de Jean-Pierre ; Je me souviens que sur la fin, nous avons croisé la sortie du dimanche, qui a fait demi-tour pour nous escorter jusqu'à l'arrivée à Noisiel.

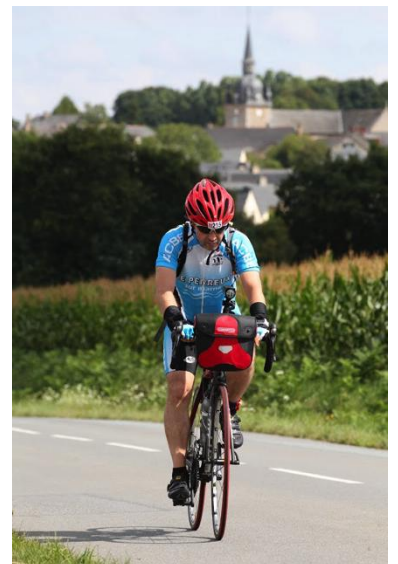
Je me souviens du 600, du soulagement de voir le panneau : département de Seine et Marne, et la remarque pleine de psychologie de Lionel : « la Seine et Marne est le département le plus grand de France ».

Je me souviens de ce moment magique où l'on entre dans la nuit, où chacun se replie un peu sur lui-même. Des traversées des villes endormies, du décalage entre les gens qui dorment tranquillement, et toi sur ton vélo, comme un extra-terrestre.

Je me souviens de l'ambiance du PBP. Le départ entre une haie de spectateur, t'as le sentiment d'être un héros. L'accueil incroyable des habitants sur le bord de la route. La file continue des lumières des cyclos dans la nuit.

Je me souviens, sur la route du PBP, de la tristesse de devoir laisser Jean-Pierre, mon compagnon de fin de BRM quand Sylvain et Lionel prenaient le large.

Je me souviens du moment où, sur le retour, en voyant le panneau Alençon, je pense : « c'est bon on n'est plus très loin », et je prends conscience de la démesure de cette épreuve.



Je me souviens qu'à chaque contrôle un membre de l'ACBE était là pour nous encourager. Mes oreilles résonnent encore des cris de Marie-Paule en quittant Dreux pour la dernière ligne droite.

Je me souviens qu'on avait perdu Jean-Pierre sur le 200 de Longjumeau, on avait attendu, alerté l'organisation, pas de nouvelle, et comme on a bien rigolé quand on a vu sa trace à l'arrivée.

Je me souviens des huîtres et du vin blanc sur le toboggan meudonnais. Va savoir pourquoi, l'après-midi j'avais des crampes.

Je me souviens que malgré le fait que je vienne une fois par an à la sortie du dimanche, l'accueil est toujours chaleureux.

Je me souviens quand, dans des réunions soporifiques au travail, je consulte mon mail perso et tout à coup je vois le bulletin dans ma boîte : le petit bonheur de l'ouvrir et s'évader quelques instants.

Je me souviens des comptes rendus d'activité de Joël. Des voyages de Jean-Paul, de Marie-Paule, des photos de Joël Pigeard devant les panneaux de frontière : tu te dis, moi aussi j'ai envie d'essayer.

Je me souviens être parti un soir de Château-Thierry pour rejoindre le groupe en route vers Förchheim : 21h de vélo non-stop jusqu'à Colmar.

Je me souviens de la traversée du Rhin, à la fois heureux et un peu inquiet de poser pour la première fois mes roues en Allemagne.

Je me souviens de notre arrivée à Förchheim, précédés par une voiture qui arbore le drapeau français, les applaudissements qui effacent en une minute les souffrances des trois derniers jours. Je me souviens qu'en matière de récupération, on n'a bu que de la bière.



Dix ans plus tard j'ai des souvenirs plein la musette ... et des projets plein la tête. En espérant qu'à mon tour j'inspirerai de nouveaux venus au club.

Vincent Pedregno

✚ **ÊTRE À LA PLANCHE** : le cycliste qui fait un effort, notamment solitaire, aura tendance à se coucher sur sa machine, son dos sera presque plat, il sera alors à la planche

LE COIN LECTURE



Ce livre nous a été recommandé par Carole, Laurent et Maxime. C'est un polar sur fond de Tour de France où un assassin sévit dans plusieurs équipes.

C'est une enquête palpitante pour une plongée inédite dans les coulisses du circuit professionnel : les financements, les stratégies, la toute puissance des directeurs sportifs, les relations troubles entre leaders et porteurs d'eau, les sacrifices des forçats de la route. L'esprit asservi, le corps toujours à la limite de la rupture, et le Tour comme si on y était : au sommet du suspense

...

Un très beau livre que l'on a du mal à lâcher !

LA SÉCURITÉ

Partageons la route



PARTAGEONS
LA ROUTE

La pratique du vélo en groupe est souvent source de conflit avec les automobilistes. Cela peut se traduire par des comportements agressifs de certains usagers de la route notamment quand le groupe est compact. Mais, il est important de prendre un peu de recul et d'observer nos comportements en vélo lorsque nous sommes en groupe.

Le code de la route autorise la circulation en groupe à deux de fronts mais apporte aussi des précisions sur le comportement du peloton.

Extrait du code de la route :

« Les cyclistes **peuvent circuler à deux de front** sur la chaussée. Ils doivent se mettre en file simple dès la **chute du jour** et dans tous les **cas où les conditions de la circulation l'exigent**, notamment **lorsqu'un véhicule volant les dépasser annonce son approche** (R431-7, 2ème classe) »

La constitution d'un groupe (peloton) est souvent conditionnée au cycliste de tête qui imposera le rythme et donnera des indications utiles aux autres cyclistes sur les dangers pouvant arriver de l'avant. Mais lorsque le danger vient de l'arrière qui prévient ?

Cette question est pertinente et la réponse est simple, c'est le cycliste de queue qui a ce rôle. Or il arrive souvent que le cycliste de queue soit en souffrance dans le groupe, c'est pourquoi, il peut être intéressant lors de la constitution des groupes que deux cyclistes identifiés prennent le rôle de cycliste de tête et cycliste de queue afin de gérer tous les éléments extérieurs pouvant être source de danger et améliorer sans risque le partage de la chaussée.

En tant que membre de l'ACBE, nous ne pouvons que gagner en qualité cycliste en respectant et en faisant respecter ces principes.

Le saviez-vous ?

Extrait du code de la route :

« lorsque deux véhicules se suivent, le conducteur du second doit maintenir une distance de sécurité suffisante, correspondant à la distance parcourue par le véhicule pendant un délai d'au moins deux secondes (R412-12, 4ème classe) ; *les cyclistes qui roulent en groupe pour s'abriter mutuellement du vent sont donc en infraction...* »

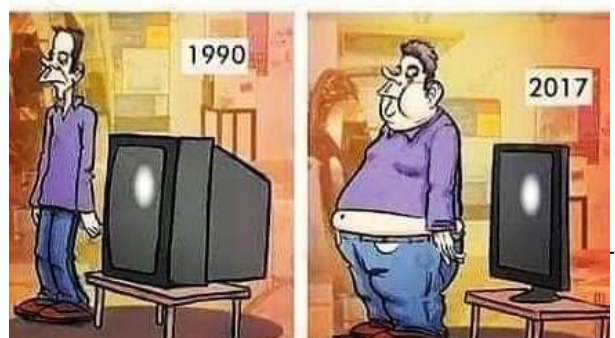
Le code de la route étant écrit sur la base des circulations automobiles ne distingue pas les types de véhicule sur la chaussée.

Pour info, si nous respectons ce point, il faudrait laisser entre chaque vélo une distance de 14 m pour une vitesse de 25 km/h. Il est donc plus facile de se discipliner vis-à-vis des dangers arrière lorsque l'on roule en groupe que d'appliquer ce point de réglementation.

Eric Ducoudre



1990 - 2017



À LA DÉCOUVERTE D'UNE RÉGION

La barrière de l'Esseillon

Je vous emmène dans les Alpes à la découverte de la barrière de l'Esseillon située sur la commune d'Aussois, en Savoie et fermant la vallée de l'Arc en amont de Modane. Secteur que je fréquente régulièrement.

Ce passage stratégique entre la France et l'Italie est emprunté historiquement depuis longtemps. Il y a eu tout d'abord Hannibal Barca et ses éléphants, puis quelques siècles plus tard Napoléon Bonaparte. Et plus récemment, le tour de France (même si ils sont passés au-dessus).

Mais là n'est pas le sujet, quel est le rôle de cette barrière constituée de 5 forts ?

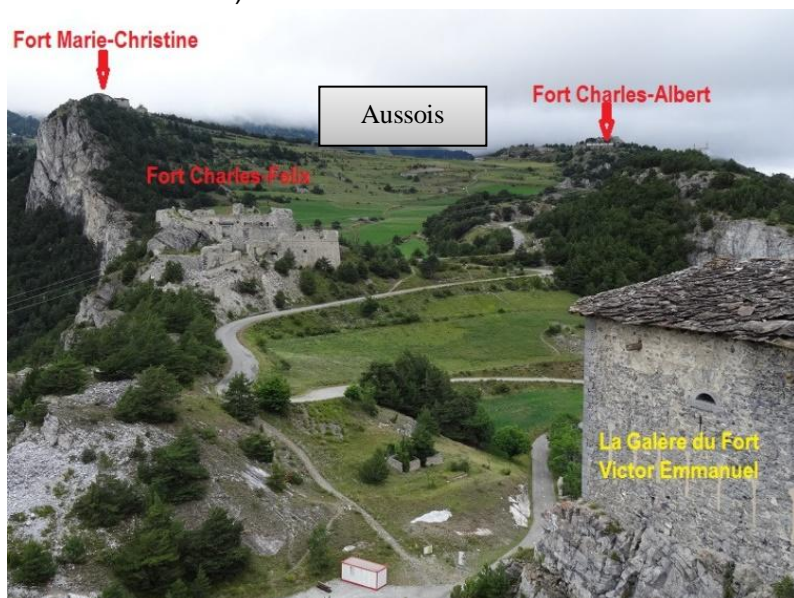
Construits au XIX^e siècle (entre 1819 et 1834) sur la pression de l'Autriche et en vue d'empêcher l'invasion du piémont Italien. La barrière de l'Esseillon a été bâtie grâce aux indemnités payées par la France au royaume de Sardaigne suite au congrès de Vienne (réunion diplomatiques des grandes puissances et pays vainqueurs de Napoléon 1^{er} pour rédiger les conditions de paix). Ces fortifications sont donc édifiées à l'origine pour défendre la partie cisalpine du royaume de Sardaigne. En effet, l'Autriche voulait protéger leurs possessions italiennes qui avaient été envahies pendant les campagnes napoléoniennes et remplacer les installations du val de Susse détruites lors de la campagne d'Italie en 1796.

La barrière est constituée de 5 bâtiments, 4 forts et 1 redoute qui ont été construits sur un verrou rocheux. Les noms donnés à ces bâtiments correspondent aux noms des ducs de Savoie membres de la maison de Savoie.

- **Fort Victor Emmanuel** : Le plus grand peut accueillir 1500 hommes
- **Fort Charles Albert** : Jamais achevé
- **Fort Charles Félix** : fut partiellement détruit sur ordre de Napoléon III
- **Fort Marie Christine** : Le plus élevé des 5 et le plus proche d'Aussois
- **Redoute Marie Thérèse** : Le plus bas au niveau de la passerelle du diable (aujourd'hui pont routier)



Fort Victor Emmanuel et redoute Marie Thérèse



Les forts Marie Christine et Charles Albert étaient également reliés par une tranchée bastionnée pour protéger la partie nord.

Ces forts comportaient des fenêtres de tir dirigées vers la vallée de la Maurienne (Modane). Construits sur le modèle Montalembert, ces fortifications disposent de tour à canons, les forts se protègent mutuellement par un système de tir croisé. Mais ils ne servirent pas.

En effet, en 1857 une alliance Franco-Sarde les rend caducs. Les forts, suite à cet accord, auraient dû être détruits, mais la

France n'a pas respecté ce traité. Donc en 1860 après indexation de la Savoie, des travaux sont réalisés pour modifier les forts afin que les fenêtres de tir soient dirigées vers la haute Maurienne, afin de se protéger des éventuelles invasions depuis l'Italie.

Ils ne serviront finalement qu'à la seconde guerre mondiale.

Ils sont aujourd'hui classés monument historique et servent de lieux touristiques et culturels. Il est possible de s'en approcher à pied, en voiture mais bien entendu en vélo pour qui aiment les reliefs montagnards.

Eric Ducoudre

LE COIN LECTURE (2)



« J'irai manger des khorovadz »

A 57 ans, après une vie professionnelle bien remplie, Marc Brunet se lance dans une aventure humaine un peu folle : relier la France à l'Arménie à vélo couché. Sans la moindre expérience des voyages à bicyclette, il parcourt ainsi 6 250 km ... et vit une véritable expérience initiatique qui le transformera en profondeur. L'histoire de ce voyage à vélo couché est ponctuée par les anecdotes de son parcours de vie et des histoires d'exils vécues en Algérie et en Arménie. C'est un très beau témoignage, avec de belles rencontres. Je suis sorti de ce livre en me disant « pourquoi pas ! ».

Joël Mégard



✚ **FAIRE LA LESSIVE** : faire des accélérations successives. Se pratique pour se débarrasser d'adversaires un peu inférieurs en capacité ou pour fatiguer des adversaires qu'un coéquipier larguera un peu plus loin.

HISTOIRE DE NOTRE CLUB ...ET DE NOTRE FÉDÉRATION

« Étape-Transport »

Ci-dessous texte extrait du Plateau de 1964 : une randonnée en direction du Cotentin (projet pour nos 2/3 jours 2020) juste après la guerre, dans un pays en reconstruction !

« Avril 1948 ... les vélos sont remis en vente libre, mais il y a quelque 170 000 bons d'achat à honorer, la monnaie matière est rare et si le matériel courant de qualité convenable est peu à peu revenu sur le marché, les aciers fins et les alliages légers restent rares, et prendre livraison d'une « randonneuse » sur-mesure demande une patience vraiment imperturbable et aussi la sagesse d'établir ses prévisions de randonnées avec une grande largeur de vues sur le chapitre du matériel ...

Pentecôte 1949

Déception : la randonneuse dont j'espérais faire l'inauguration sur ces 3 jours en est encore au stade Du cadre de brasage ! Tant pis, je ne suis pas disposé à perdre ces fêtes, surtout que par la grâce des « délestages » de l'E.D.F., je dispose d'une journée supplémentaire le mardi, je n'abandonne donc pas la tournée familiale prévue au bout du Cotentin et je vais en être quitte pour en venir à bout avec la monture dont je dispose et effectuera ainsi sa dernière randonnée.

Bien sûr que l'équipement de ce vélo n'a pas la légèreté pour dominante, acier partout à part les garde-boue, jantes épaisses, trois vitesses pour actionner ses 17 Kilos et 343 bornes en solitaire à consommer.

Me voilà donc ce samedi 4 juin démarrant de la Porte des Lilas à 23H15 après une matinée de travail suivie d'un peu de repos l'après-midi.

Paris, qui s'endort, se traverse rapidement, Neuilly, La Défense, ; à l'entrée de Rueil l'éclairage public est éteint, il ne reste plus qu'un maigre croissant de lune engagé dans une lutte sans espoir contre de gros nuages qui vont très vite le submerger.



Le grondement et l'odeur de vase m'indiquent mon passage devant la Machine de Marly ; ma dynamo est honnête mais l'argenture du réflecteur de phare ne l'est guère, son pouvoir réfléchissant étant, au mieux, celui du fer blanc très astiqué.

La côte de Saint Germain est éclairée, la ville ne l'est pas, heureusement que je n'ai qu'à traverser tout droit ; la forêt c'est le noir absolu, le ciel est devenu aussi sombre que les plus touffus des sous-bois.

Poissy : descente et traversée prudentes entre des tranchées de canalisations que des lanternes tempêtes enfumées sont censées protégées.

La Seine franchie la route est plus dégagée et je suis content de pouvoir activer un peu l'allure car la nuit est plutôt fraîche. Des pavés situent les villages : en voilà des gros et qui durent longtemps :

C'est Meulan, odeur de chocolat à la sortie du pays, en effet je passe devant une fabrique qui travaille de nuit, le lampadaire de la porte d'entrée seule lumière perçue depuis St Germain me permet de regarder l'heure : 1H35 et la nycto continue.

Bientôt des lueurs diffuses sur l'autre rive de la Seine, ce qui doit être les cimenteries de Chantereyne et plus loin une vague de halo situe les projecteurs du dépôt de locomotives de Mantes.

Limay et le pont provisoire doucement, de même Mantes en reconstruction et où des tas de matériaux débordent un peu partout sur la chaussée, une expérience ancienne m'ayant appris que la rencontre nocturne allait rarement sans dommages regrettables.

Rosny, la route vient au ras de la Seine, invisible à dix mètres mais que je devine à l'odeur du coaltar émanant des péniches amarrées ...

Vase à Marly, chocolat à Meudon, coaltar ici : ce doit être cela « marcher au pifomètre » ...

Voilà la pluie qui commence : j'arrête pour passer l'imper, mais là je m'aperçois que j'ai stoppé juste devant l'abri de l'arrêt des cars, comme la faim commence à se faire sentir je m'accorde un petit ravitaillement sur le pouce à la faveur de ce providentiel abri. En repartant la pluie a cessé, le jour ne veut point paraître sous ce ciel de suie et je dois tirer encore ma dynamo jusqu'au delà de Pacy-sur-Eure.

Maintenant il faut avaler les monotones lignes droites de la N13 durant une bonne quarantaine de kilomètres, de part et d'autre d'Evreux que je travers à 5H10.

Avec le jour, le vent s'est levé, vent d'Ouest dès la prime aube, ça promet !

Avec la plongée sur la rivière Thibouville me voilà vraiment en Normandie « verdoyante et mouillée », car il y a une rosée terrible dans ce vallon, arrêt au village suivant où le premier bouchon d'où il s'échappe un parfum de café frais.

Maintenant la campagne est un peu plus jolie et un peu plus vallonnée ; voici Lisieux ou plutôt ce que la guerre en a laissé : je traverse au ralenti mais sans arrêt, je monte facilement la longue et assez dure côte de Saint Désir, la plus sévère de toute la randonnée ; au terme de la longue descente douce du versant opposé je suis en plaine de Caen où le vent n'est plus une plaisanterie, au surplus la route est mauvaise : réfection hâtive après la libération et depuis bien dégradée par les innombrables charrois de la reconstruction de cette zone dévastée.



Caen ; 12H15 devant la gare ; cahotant terriblement à travers les ruines, je gagne les quartiers Ouest moins éprouvés où je trouve facilement un restaurant convenable.

A 13H30 le vent, toujours Ouest à balayés les nuages et il fait un beau soleil, la reprise n'est pas brillante et j'ai quelque mal à relancer ma lourde monture car de Caen à Bayeux la route, assez ondulée n'offre de surcroît guère d'abri contre le vent qui ne cèdera maintenant qu'à l'approche du soir.

Bayeux : beaucoup de troupes anglo-canadiennes sont venues pour les fêtes de l'anniversaire du 6 juin 1944, il faut contourner la ville et aussi contourner ... des groupes de sujets de sa Gracieuse Majesté, déjà nettement euphoriques ce qui aggrave encore leur naturelle propension à confondre les règles de circulation anglaise et française.

Je viens de retrouver la Normandie des « clôts » aux haies vives, le vent y est moins féroce et les pédales se font moins dures, par contre après Isigny, où j'ai fait un bref arrêt, dans les terres basses

des marais de l'embouchure de la Vire, j'en prends « un petit coup » et c'est l'heure mauvaise de la randonnée qu'il faut passer.

Au delà du 300^{ème} kilomètres le vent commence à s'abattre, je n'en suis pas fâché car voici 210 kilomètres qu'il me houspille plus ou moins et ça commence à suffire largement.



Maintenant chaque village commence à célébrer les fêtes de l'anniversaire du débarquement. A sainte Mère Eglise, très joliment décorée j'échappe de justesse au passage du cortège et au barrage de la route.

La route ondule sans arrêt mais j'ai récupéré et les kilomètres viennent bien.

A 19H30, je passe Valognes et quitte la N13 pour gagner Bricquebec, but de cette étape que je termine à 20H15 fort exactement sur la 21^{ème} heure de route.

Amis cyclos, ne souriez pas de ce « temps » ; venu assez tard à la randonnée, cette étape fut pour moi la première venant tout près des 350 et, à l'époque ce parcours vers le Cotentin avec ces traversées de villes en ruines, ses innombrables chantiers de « travaux en cours », n'était certes pas de ceux permettant une randonnée rapide.

Si j'exhume aujourd'hui ces vieilles notes du cahier aux souvenirs, c'est pour répondre à l'appel des responsables de notre bulletin, mais avec l'espoir que des « copies » d'activités plus récentes que le récit ci-dessus, soient parvenues à notre « pianistes ».

Jean SARTRE (11 Mai 1961)



AU FIL DE L'ACTUALITÉ CYCLO

Concours des machines lors du Paris-Brest-Paris 2019

J'ai découvert ce concours dont la 4^{ème} édition est organisée par l'**Association des Artisans du Cycle** à l'occasion du **PBP 2019**. Vous pourrez trouver plus de détails si vous voulez, sur la page web : <https://www.associationartisansducycle.com/cdm2019>

J'ai été séduit par la présentation très pragmatique et humoristique du paragraphe « **REGLEMENT** » qui est exprimée exactement comme suit :



RÈGLEMENT

Chers cadreurs ou cadreuses,

Vous connaissez tous M.(Mme) Rêveur(euse), forcément, vous l'avez vu passer un jour le seuil de votre boutique.

M.(Mme) Rêveur(euse) n'est pas méchant. Il n'est pas exigeant. Il n'est même pas connaisseur. C'est pire : il rêve. Il se fiche du possible, de l'impossible, et du « ça ne va pas être possible ». Il veut un vélo idéal, qu'il est bien sûr incapable de décrire. Il a foi en vous et en la technique.

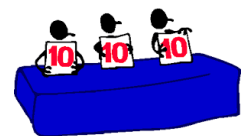
En 2019, il s'engage une nouvelle fois dans Paris-Brest-Paris, l'insensé. M.(Mme) Rêveur(euse) voudrait bien sûr un beau vélo, léger, joyeux et efficace. C'est le plus simple, vous savez faire. Mais il voudrait aussi, et dans le désordre...

- 1. Que ce vélo emporte un témoignage esthétique ou technique se rapportant à l'histoire de Paris-Brest-Paris, entamée, pour mémoire, en 1891.*
 - 2. Que ce vélo épargne ses doigts et ses mains, qui seront en appui sur les cocottes ou le guidon pendant 80 heures de rang. C'est la plaie de Paris-Brest-Paris, M.(Mme) Rêveur(euse) le sait. Après l'édition 2015, comme beaucoup de participants, il a perdu pendant plusieurs semaines la sensibilité de ses petits doigts. Pas question que cela se reproduise. Comment ? C'est votre affaire. Vous pouvez tout réinventer.*
 - 3. Que son poste de pilotage soit enfin débarrassé des câbles qui l'encombrent, et qu'il perde moins de temps à changer de câble pour charger sa lampe, son téléphone et son GPS.*
 - 4. Que sa carte de pointage soit à sa disposition immédiate à chaque contrôle, qu'elle soit aussi abritée de la pluie — il en a assez de l'extraire, toute ramollie, d'une poche arrière de maillot inaccessible car elle-même recouverte par plusieurs épaisseurs d'habits. Il voudrait aussi que sa plaque de cadre, obligatoire, soit bien installée et ne le gêne pas.*
 - 5. De la même manière, il voudrait que la nourriture qu'il embarque soit accessible, et qu'il lui soit permis de manger SUR le vélo, sans risque.*
 - 6. Que son vélo emporte aussi, et élégamment le bivy (cylindre de 10 x 20 cm – diamètre x longueur), le matelas gonflable (idem) et le duvet léger (15 x 25 cm – diamètre x longueur), avec lequel il passera des nuits délicieuses dans des sacs de banque.*
 - 7. Le vélo de M.(Mme) Rêveur(euse) sera conforme au règlement du PBP, pour ce qui est des lumières. M. Rêveur voudrait en supplément pouvoir allumer, éteindre ou changer l'intensité ou le mode de ses feux avant et arrière sans descendre du vélo.*
 - 8. M.(Mme) Rêveur(euse) voudrait pouvoir démonter et surtout remonter sa roue arrière le plus simplement possible après une crevaion.*
 - 9. M.(Mme) Rêveur(euse) déteste infliger aux autres participants les projections de sa roue arrière lorsqu'il pleut.*
 - 10. M.(Mme) Rêveur(euse) aimerait que son vélo soit pliable ou repliable, et tienne dans un coffre de Blablacar.*
 - 11. Non, pas de point 11.*
- Vous souhaitant de ravir M.(Mme) Rêveur(euse),*

Suivent les très sérieuses modalités de ce concours ...

Sympa, l'**Association des Artisans du Cycle** ! Vous ne trouvez pas ?

Le jury



Michel Grousset

Fiona Kolbinger, le mental et la pédale

La cycliste a remporté la 7e Transcontinental Race, devant 224 hommes et 40 femmes. Pendant 4 125 km, elle a roulé en moyenne dix-sept heures par jour.



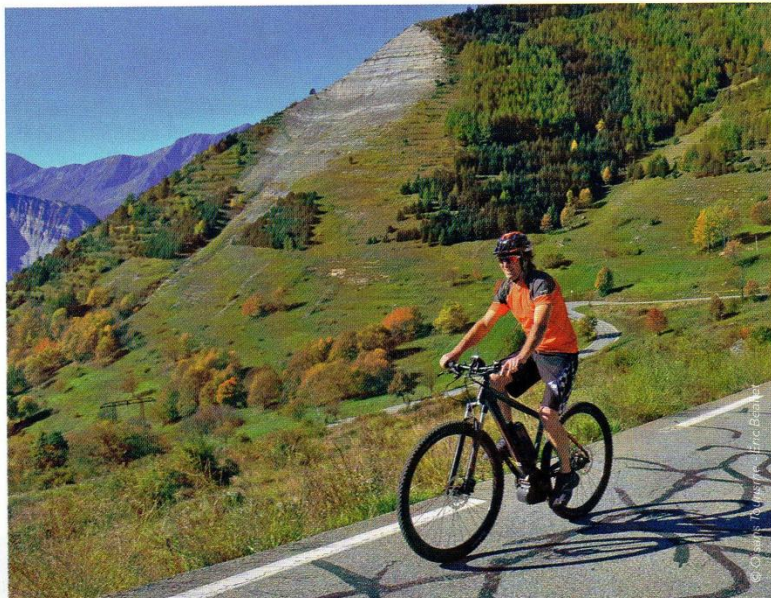
Fiona Kolbinger, au début du mois d'août. DAMIEN MEYER / AFP

Le vélo, c'est de la voile. En août 1990, Florence Arthaud navigue en solitaire. Elle bat le record de la traversée de l'Atlantique Nord en passant neuf jours vingt et une heures et quarante-deux minutes en mer, entre New York et le cap Lizard. Elle est fêtée à Brest. Elle se fait définitivement reconnaître la même année en remportant la Route du rhum en novembre. Le 8 août 2019, l'Allemande Fiona Kolbinger, 24 ans, tout juste diplômée de médecine et qui entamera sa formation de chirurgien en septembre, arrive aux aurores à vélo à Brest, dans un relatif anonymat.

Elle vient de remporter la 7^e édition de la Transcontinentale (Transcontinental Race, ou TCR), devant 224 hommes et 40 femmes, en dix jours, deux heures et quarante-huit minutes.

- ✚ **LIGNE DE CHAÎNE** : les vélos des cyclocampeurs ont presque tous trois plateaux accrochés aux pédales et de sept à onze pignons derrière. Respecter la ligne de chaîne consiste à ne pas relier avec sa chaîne, par exemple, le plus petit plateau devant qui est à gauche avec le plus petit pignon derrière qui est à droite ; la chaîne est alors en diagonale. Souvent ça frotte quelque part, et ça entraîne une usure prématurée de la chaîne. De telles diagonales sont la preuve d'une mauvaise maîtrise des rapports entre plateaux et pignon par ignorance ou désinvolture, et sont parfois appelées « lignes de chaîne d'ivrogne ».

Qu'est-ce qu'un VAE ?



Sur la route de l'Alpe d'Huez.

Le VAE est soumis, en France, à des contraintes techniques bien définies et qui le classent dans la catégorie des cycles comme un vélo classique (Article R311-1 du Code de la route).

Ces caractéristiques techniques sont celles en usage dans l'Union européenne qui définit le VAE comme un « cycle à pédalage assisté », sous les réserves techniques suivantes :

- La puissance nominale continue du moteur auxiliaire électrique doit être inférieure ou égale à 250 Watts.
- L'alimentation du moteur auxiliaire s'interrompt dès que la vitesse atteint les 25 km/h. Au-dessus de cette vitesse, le VAE devient un vélo sans assistance.
- L'alimentation s'interrompt dès que le cycliste cesse de pédaler.

Ici, on notera que l'appellation « vélo électrique », de plus en plus courante, est impropre et ne correspond pas à la

réalité. Il s'agit bien d'une assistance qui ne se substitue en aucun cas à l'action du cycliste qui doit faire un effort sur les pédales, comme sur un vélo classique. Cette assistance n'existe plus au-dessus d'un certain seuil et comme le carrosse de Cendrillon, le vélo à assistance électrique devient alors très ordinaire et un peu lourd !

Enfin, tous les équipements prévus par le Code de la route (éclairage, avertisseur, dispositifs réfléchissants, etc.) doivent également être présents sur le VAE.

Notons également que son appartenance à la catégorie des cycles lui confère les mêmes droits et devoirs que son cousin sans assistance.

Avant tout achat, et utilisation, il est donc indispensable de connaître ces dispositions qui en conditionnent l'usage et la conduite. ■



Bloc moteur d'un VAE (modèle Bosch).

LE FONCTIONNEMENT D'UN VAE

Avant de choisir son VAE, et compte tenu de ce qui précède, voici un bref rappel de la façon dont fonctionne l'assistance électrique. Le vélo à assistance électrique comporte deux parties bien distinctes :

- **La partie cycle** : il s'agit du cadre, des roues, du poste de pilotage, freins, etc. soit, en général, tout ce que le VAE a de commun avec un vélo classique. Cette partie ne doit pas être négligée ne serait-ce que parce que le cycliste doit, le plus possible, retrouver les habitudes posturales qui étaient les siennes sur son vélo.
- **La partie assistance** : il s'agit des composants qui vont mettre en route, couper ou réguler le moteur selon les sollicitations du cycliste, qu'elles soient manuelles (choix du niveau d'assistance) ou automatiques (appui plus ou moins fort sur les pédales, ou atteinte de la vitesse maximum de 25 km/h).

Les principaux composants du VAE

Ils sont au nombre de cinq :

1) La console du poste de pilotage. Elle permet de choisir le degré d'assistance et indique le niveau de charge de la batterie.

2) Le moteur. Il est situé sur le moyeu de la roue avant ou arrière ou il agit directement sur le pédalier. Ces trois solutions ne sont pas équivalentes et elles présentent des caractéristiques différentes.

3) Le capteur. Il détecte l'action du cycliste avec plusieurs possibilités : la mise en rotation du pédalier et/ou cadence de pédalage ; la pression exercée sur les pédales ; la mise en tension de la chaîne qui indique un appui sur les pédales.

4) Le contrôleur électronique. Il fait la liaison entre les différents composants. C'est en quelque sorte le cerveau de l'assistance électrique.

5) La batterie rechargeable. Elle se caractérise par sa capacité exprimée en watts/heure (w/h). À la batterie est obligatoirement associé un chargeur.

Retrouvez page 25 de ce dossier quelques conseils pour choisir votre VAE en fonction de votre pratique.

L'assistance électrique et la santé

Le VAE offre une assistance et non une substitution d'énergie. Cela semble une évidence, mais, dans l'esprit de certains, la confusion est possible. Et, concrètement, de cette confusion, l'usage va s'en trouver « pervers ». La juste intégration de cette logique d'une simple assistance va permettre une utilisation de ces « engins » conforme à notre souci : une pratique physique potentiellement élargie et bénéfique pour notre santé.

En effet, pour une saine pratique, l'utilisateur doit considérer que le moteur n'est là que pour lui faciliter la tâche ou, en d'autres termes, lui permettre de passer une bosse, de se frotter à un vent contraire ou, tout simplement de suivre un groupe sans monter dans les tours c'est-à-dire sans mettre son cœur dans la zone rouge. Mieux encore, de rester en zone bleue, couleur que nous avons dédiée à la zone de confort. Tout juste un peu essoufflé.



Le VAE pour se déplacer confortablement au quotidien !

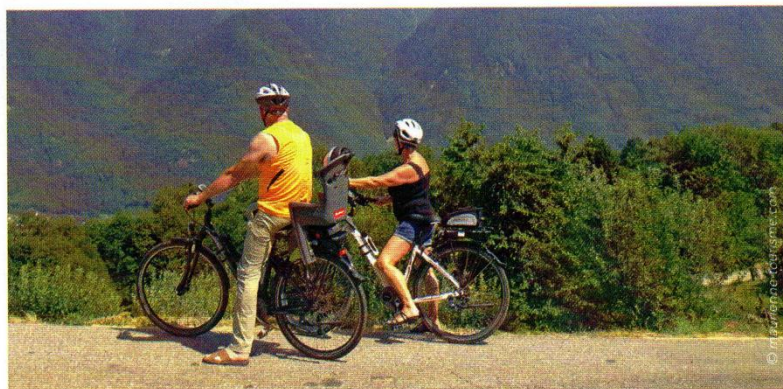
L'usage quotidien

Ainsi s'en tenir à un niveau de sollicitation confortable peut permettre de se déplacer sans transpirer ou presque. Chacun peut se rendre sur son lieu de travail, sans avoir à changer de tenue à l'arrivée. Aller faire ses courses à vélo sera tout à fait envisageable, puisque le poids n'est pas un problème. Porte-bagages, sacoches, quelques côtes, autant de handicaps qui n'en seront plus.

Faciliter ou prolonger l'activité

Se mettre dans le rouge ? Pourquoi pas, si nous souhaitons solliciter fortement notre organisme, mais ce n'est pas sans risque pour qui a perdu l'élasticité de ses parois artérielles ou n'est pas à l'abri de quelques ruptures de plaques d'athéromes (dépôt sur la paroi interne d'une artère, constitué d'un mélange de calcaire, cholestérol...). Bref ceux qui ont pris de l'âge ou/et ceux dont l'hygiène de vie n'est pas, ou n'a pas été exemplaire. Nous sommes quelques-uns dans ce cas. Le VAE, permettra d'apporter la puissance manquante, en toute sécurité. Ne serait-ce que pour

rester avec les autres en se faisant plaisir et sans la crainte de les retarder. Il faut bien être conscient que le « maillon faible » d'un groupe se trouve souvent devant ce souci permanent : devoir se mettre en difficulté pour rester dans le groupe. Et perdre ainsi le plaisir d'une activité sportive sans stress et bénéfique pour sa santé. Le maillon faible est sans arrêt au bord de la rupture, il se met en péril et... décrochera ! Or, grâce à une aide de quelques dizaines de watts, ce même cyclo retrouvera sa place dans le groupe et prolongera sa pratique de plusieurs années.

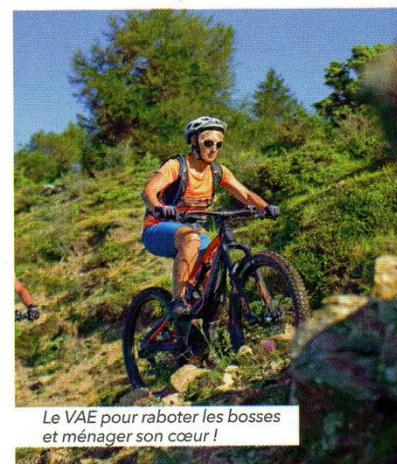


Le VAE pour gagner vingt ans de pratique sans risque !

Tenter des profils plus exigeants sans risques

L'assistance va nous permettre également quelques « excentricités » qui nous semblaient inaccessibles. Rouler sur le plat, sans vent contraire ne nécessite pas de grosses dépenses énergétiques, pour peu que l'allure soit raisonnable. Il n'en est plus de même dès que nous devons affronter du dénivelé ou une brise thermique. Ou encore suivre des... plus jeunes. La puissance moyenne développée lors de la sortie club hebdomadaire est de 120 à 150 watts. Mais cette moyenne ne rend pas compte de la débauche d'énergie que certains se sentent obligés de déployer à la première côte venue.

Nous avons testé : pour ne donner comme exemple que la sortie classique, le capteur de puissance passe allègrement de 120 à 350 watts et cela pendant plus de deux minutes. La fréquence cardiaque (FC) fait un bond. Le cœur répond à la demande et passe de 120 à 165 ! De la zone de confort à la zone à risque ! Il en va de même pour ceux qui pratiquent le VTT. Le vététiste doit assurer une certaine vitesse dans les bosses, de façon à passer les obstacles et ne pas mettre pied à terre à chaque difficulté. Une aide de quelques dizaines de watts va donc lui être très utile pour passer l'obstacle sans mettre le cardiovasculaire dans la zone rouge.



Le VAE pour raboter les bosses et ménager son cœur !

Oser la montagne en VAE

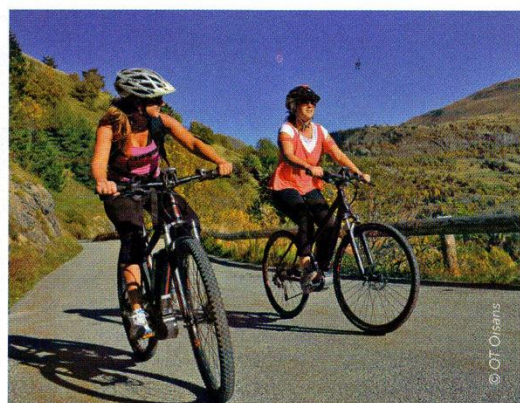
Pour certains d'entre nous, « se faire » un col, l'été, au petit matin, parmi les marmottes qui profitent des premiers rayons du soleil, c'est un plaisir que nous aimons et aimerions partager. Il se trouve que c'est un privilège. Certains se sentent exclus de ces ascensions matinales. Nous avons beau les persuader qu'en démarrant lentement, en prenant plus de temps, le col est à portée de pédale. Il n'en est rien.

Rouler en montagne exige une condition physique au-dessus de la moyenne et un rapport poids/puissance plutôt... léger. Pour nous en convaincre, il suffit de nous équiper d'un cardiofréquence-mètre. Dès les premières rampes, cette fréquence cardiaque s'élève à l'image de la côte et ne se stabilise qu'après être

largement sortie de la zone de confort. Et un col, digne de ce nom, peut parfois demander un effort de plus d'une heure, voire deux. Ils ont raison ceux qui, faute d'un rapport poids/cylindrée favorable, préfèrent la voiture pour aller admirer la Casse Déserte du côté de l'Izoard ou le panoramique en haut du Tourmalet. Il se trouve qu'avec une assistance, même légère, ces privilèges peuvent se partager.

La montagne à vélo ne serait donc plus réservée à une prétendue... élite ?

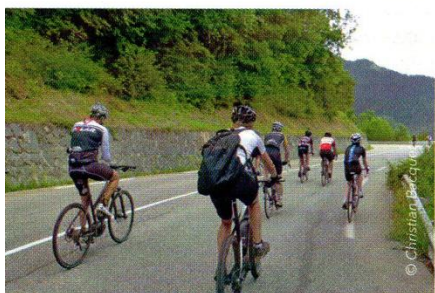
Des privilèges partagés n'en sont plus ! Mais, depuis la nuit du 4 août 1789, nous avons appris qu'il n'est jamais bon de refuser de les abolir... les privilèges. Quoi de plus agréable d'abolir les différences de niveau, de niveler en quelque sorte les cylindrées, dans le



Le VAE c'est la montagne à vélo pour tous !

but de partager un même plaisir : en l'occurrence l'ascension d'un col, au petit matin, l'été.

Garder la cadence et pédaler malgré tout



Le VAE pour garder la forme et la cadence !

Pour optimiser les bienfaits de la pratique du VAE, il est important de préciser quelques éléments techniques. En particulier le mode de pédalage. Qui n'a pas remarqué le pédalage caractéristique du « vaeïste » ? Parfois à sa silhouette, mais plus certainement à sa cadence de pédalage. En effet, il nous semble avancer anormalement vite, y compris en côte, pour une fréquence de pédalage... anormalement réduite. Faible cadence, donc force importante sur la pédale. Ce qui amène le cycliste à se « déhancher » par un balancement de gauche à droite sur

son vélo. Mais en quoi cela peut-il avoir des conséquences en termes de santé ? Sans dramatiser, il est important de noter deux incidences :

- d'une part, pour une même puissance exercée, une faible cadence va nécessiter plus de force à chaque coup de pédale. Rappelons que la puissance, c'est un rapport entre la Force et la Vitesse angulaire. Autrement dit : la Force et la Cadence de pédalage ($Puissance = F \times C$). Plus de force : c'est plus de contraintes au niveau de l'articulation du genou.
- d'autre part, le déhanchement (qui accompagne souvent un excès de force sur les pédales) va provoquer une bascule latérale du bassin.

Or des milliers de répétitions vont mettre à mal les articulations et en particulier au niveau des vertèbres lombaires.

La solution, pour éviter ces contraintes inutiles : utiliser le dérailleur et changer de vitesse dès qu'une difficulté se présente. Conserver une cadence voisine de 80 coups de pédales par minute. Comme pour un vélo sans assistance

électrique. Rappelons-le : assistance et non substitution !

Pour compléter l'argument du maintien d'une cadence élevée : une haute fréquence de pédalage (au-dessus de 80) permet de garder de bonnes coordinations (intra et intermusculaires) ; ce qui est une qualité neuromusculaire importante pour notre Capital-Santé.

Du point de vue technologique, le choix du vélo sera important. En effet, il existe plusieurs types de capteurs permettant de déclencher puis de moduler l'apport de puissance. Le simple capteur de rotation (qui équipe les vélos bas de gamme) ne reconnaît que la cadence et ne fournira qu'une faible assistance si la cadence est faible. C'est le cas lorsque nous forçons dans une côte sans avoir pris la précaution de changer de vitesse. Par contre les systèmes à détection de pression ou de tension de chaîne, répondent de façon plus « intelligente » aux besoins du cycliste. Ils offrent une réelle assistance au pédalage dit « naturel » et ne perturbent pas (ou beaucoup moins) l'équilibre biomécanique du cyclo.

Le VAE, une aide au maintien de la santé

Après ce rapide inventaire des incidences que la pratique du vélo à assistance électrique peut avoir sur notre santé, il ne reste plus qu'à essayer, pour ceux qui n'ont pas encore franchi le pas. Si nous considérons que cette assistance ne se substitue pas à l'énergie que nous déployons, mais ne constitue qu'un simple complément (de 10 à 30 %), nous nous ouvrons de nouveaux horizons : comme aller au travail à vélo, prolonger notre plaisir de pédaler de plusieurs

décennies. La randonnée en montagne ne sera plus réservée aux grimpeurs purs et durs et nous pourrons accompagner plus loin notre groupe habituel sans mettre en péril notre santé. Notre cœur nous en saura gré. Encore nous faudra-t-il apprendre à rouler avec ces nouveaux engins. Ne pas perdre nos habitudes de « non assistés ». Et pour les nouveaux pratiquants, il leur faudra apprendre à utiliser le dérailleur de façon à garder de la cadence.

Un dernier point concernant la santé sera abordé un peu plus loin. Il s'agit de la santé des autres ! De ceux qui roulent à côté (ou avec) des « vaeïstes ». En effet, nous voyons les effets pervers de certains comportements, tels des VAE qui « sèment la panique » dans un groupe mixte. En particulier dans les bosses. Faute de règles de bonne conduite, le risque d'accidents cardiovasculaires (pour les autres) en sera majoré. ■ ➔

La Technique : La Selle

Le casse-tête de la selle ...

Comment choisit-on sa selle ? On prend celle qui est proposée avec le vélo ; on s'en remet à la réputation de tel modèle dont d'autres sont assez satisfaits ; on essaie, on en change et on voit ... Il est certain qu'on n'est pas tous fait pareil, et que la selle qui convient bien à l'un peut ne pas aller à l'autre. Et dans nos têtes, ne se fait-on pas un peu facilement à l'idée que ça fasse mal quand on rallonge les distances ?

On nous a conseillé de consulter le site du fabricant allemand SQlab car on recherche une selle adaptée pour Marie-Anne. Le site internet www.sq-lab.com/en/ donne des infos anatomiques, ergonomiques et techniques qui m'ont paru très convaincantes (en Allemand et Anglais uniquement).

SQlab explique un point crucial : le cycliste doit être posé sur sa selle en appui sur les ischions. Mais la distance entre ischions dépend de chacun, et elle dépend aussi de la position du cycliste (de très allongée pour les coureurs à très droite pour un vélo de ville).

Posez 2 couches de carton ondulé sur une surface bien plate et dure. Asseyez-vous dessus bien droit, fesses nues. Vous repèrerez facilement les 2 marques en creux correspondant à vos ischions. Mesurez la distance de centre à centre.

A cette distance, ajoutez 1 à 4 cm selon votre position habituelle.



La selle doit alors avoir la largeur « utile » nécessaire. Si la selle est très convexe, on perd en largeur utile car le périnée s'appuie avant les ischions.

Au final, SQlab propose des selles très plates, et unisexes. Lisez ... contactez-moi pour traduire l'anglais si besoin.

Et en pratique ? Ca colle tout à fait pour moi : Je suis très bien sur la selle Brooks B17 de ma randonneuse (peu convexe, à mes mesures : 11,5cm + 2) ; Je suis un peu moins bien sur ma selle de tandem, un peu moins large et plus convexe.

Les selles de Marie-Anne étaient manifestement trop étroites. On a acheté une selle SQlab « Ergolux 602 active Infinergy 2.0 » en 17 cm ... A ce jour (seulement 2 sorties longues), c'est mieux, sans être « waouh ».

Et si vous avez d'autres éléments sur le choix d'une selle, je suis intéressé ! **Michel Grousset**

✚ **LOCOMOTIVE** : *cycliste capable de mener une belle allure pendant un temps très long. En général, les autres se mettent derrière lui pour profiter de son abri, du train qu'il est capable d'emmener et constituent les wagons qui s'accrochent à cette loco.*

VOS RÉCITS : INÉDITS

FÖRCHHEIM

Itinérance « Le Perreux – Förchheim 2019 »

Participer aux échanges amicaux entre Le Perreux et Förchheim était pour moi important. L'accueil de quelques cyclos allemands au Perreux, par 2 fois, avait été des plus sympathiques (même si ce n'était pas très sportif) et on nous a toujours vanté l'accueil à Förchheim.

De plus, ça me faisait plaisir de m'associer à cette action de l'équipe municipale, action qui perdure depuis des décennies et constitue un beau « fil d'amitié » au long des années.

Nous y rendre à vélo constituait un très bon programme sportif : Distance significative mais tout à fait à notre portée, durée de 6 jours au bon goût de vacances mais nécessitant de démontrer notre savoir-faire cyclo en gérant notre effort dans le temps.

La diversité du groupe de participants a été une vraie richesse, du point de vue de l'expérience de la randonnée cycliste, des performances cyclistes et des styles, de l'âge et des caractères, de l'ancienneté à l'ACBE, ... Par exemple, le néophyte (et le plus jeune) Stéphane partait dans l'inconnu car il n'avait jamais fait de longue distance et n'avait jamais enchaîné des jours entiers de vélo. Et notre aîné, chauffeur et cycliste, Claude débordait d'enthousiasme, et a montré une fougue de jeunot quand il a roulé.



Merci à vous tous, Agnès, Claude, David, Jean-Claude, Jean-Louis, Jean-Marie, Joël, Patrick, Philippe, Pierre, et enfin Vincent qui nous a courageusement rejoint pour la journée finale, d'avoir apporté ce que vous êtes au groupe et d'avoir contribué à la réussite de notre objectif commun.

En fait, il y avait un symbole, et véritablement du sens, à nous rendre du Perreux à Förchheim à vélo. Les efforts produits, la distance et la durée illustrent le lien que veulent garder les 2 villes. Arrivé à Förchheim, j'ai réalisé que nous avons rempli, de fait, une sorte de mission implicite de messagers à vélo. Car je ne m'attendais pas à la présence, à notre départ du CDBM le dimanche matin, de notre

Maire, du Directeur des Sports et du Président du Comité de Jumelage, venus nous encourager chaleureusement et nous souhaiter bonne route. Tout aussi fort était l'accueil à notre arrivée à Förchheim, au centre-ville, guidés par une voiture portant un grand drapeau français, avec beaucoup de monde et un mot de bienvenu très amical du Maire de Förchheim.

Entre ces 2 moments, j'ai vécu un bel espace de liberté, de longues heures sereines où on avance sans autre souci que de profiter les uns des autres, des paysages, et de quelques aléas aussi qui animent les journées (la classique crevaison, le sac oublié au café, le véhicule d'accompagnement embarqué sur l'autoroute, ...). Et j'aime vivre la gestion de l'itinéraire (malgré les marques de GPS différentes et l'indécrottable adepte de la carte papier), les raidillons aussi bien que les longues parties roulantes, l'intendance, ... Chaque journée est intense et différente des autres.



Je confirme absolument que l'accueil à Förchheim est merveilleux, que nos hôtes ont été aux petits soins pour nous, que la campagne franconienne est belle au soleil, et que la bière de Förchheim est légère et délicieuse.

Dans 2 ans, nous accueillerons sans doute des cyclos de Förchheim au Perreux : soyons au niveau ! Et dans 4 ans, n'hésitez pas : **Allez vous-aussi à vélo à Förchheim !** *Michel Grousset*

DÉPLACEMENT VERS FÖRCHHEIM

Dimanche matin, le 26 mai 2019, après avoir voté aux élections européennes (quelques-uns au moins) douze ACBEistes, dont un dans un véhicule de soutien, sont partis des Bords de Marne pour Förchheim.

Douze cyclistes, au moins douze GPS et une carte.

Le premier jour nous a fait traverser un territoire familier à l'est de Paris, puis dans la Champagne, avec à peine un vignoble en vue, à travers Sézanne, où nous avons finalement vu quelques vignes, à Linthes.

La deuxième journée nous a amenés à travers la Marne et à St Mihiel sur la Meuse en passant par Montsec pour visiter le mémorial américain des soldats qui ont combattu dans cette région et pour admirer une vue spectaculaire du paysage à des kilomètres autour.

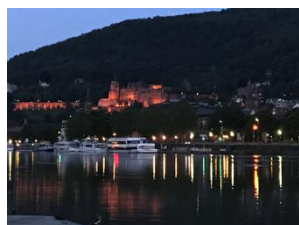
Le troisième jour, nous avons voyagé de la Meuse à la Sarre. Notre conducteur de véhicule de soutien infatigable nous a suivis à travers les voies de campagne et les rues secondaires où les vélos peuvent librement voyager, mais pas les véhicules. Il est patiemment allé à la recherche de parking où les cyclistes ont simplement appuyé leurs vélos contre un mur de café. Mais à l'approche de Sarreguemines, les cyclistes ont déjoué notre patient conducteur en prenant la piste cyclable le long du canal à côté de la Sarre laissant le conducteur trouver son chemin par la route à l'hôtel.





Après 10 km de piste cyclable et une tempête de pluie, les cyclistes ont abandonné le canal par un lit de ruisseau et à côté d'une station de traitement des eaux usées pour rejoindre la route. Face à un panneau pointant vers Sarreguemines et avec l'intelligence de douze GPS et une carte, les cyclistes se sont dirigés dans la direction opposée et ont découvert, une demi-heure plus tard, le canal qu'ils ont déjà longé au moins une heure plus tôt.

Le lendemain, nous avons traversé la ligne Maginot à Bitche et sommes entrés en Allemagne. Immédiatement, les « déviations » sont devenues des « Umleitungen » et nous avons fait face à un Umleitung où ni véhicule ni cycliste ne pouvaient passer. Avec l'aide de la carte et quelques conseils locaux, les intrépide ACBEistes sont avancés au Rhin où une autre Umleitung a permis aux cyclistes de traverser le Rhin mais a dirigé le véhicule aux autobahns condamnant le conducteur à voyager sur les autobahns guidées par un GPS de vélo.

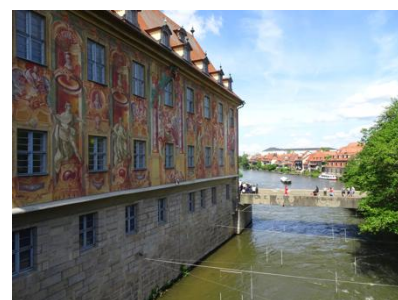


Notre objectif ce soir-là était Heidelberg et une invitation du président honoraire du club d'aviron de Heidelberg et de sa femme française à un barbecue sur les rives de la rivière Neckar. Grâce à la descente du pont et la perspective de wurst et bière avant eux, exceptionnellement Claude et David étaient en tête et malgré leurs GPS combinés ont raté le tournant vers Heidelberg et se trouvait dans la campagne allemande.

Par piste cyclable et directions locales (il y a autant de façons de se rendre à Heidelberg en vélo qu'il y a gens à s'adresser) tout-le-monde est arrivé à l'hôtel et tous ensemble finalement nous avons trouvé nos hôtes patients où nous avons été généreusement reçus sur la rive de la rivière Neckar.

Le jour suivant, nous nous sommes enfoncés encore plus en Allemagne. Nous sommes passés le long de la vallée du Neckar dans la vallée du Tauber et jusqu'à dans la Bavière et notre halte du soir à Tauberrettersheim où Vincent, qui est arrivé seul de Colmar en vélo (et train), nous a rejoints.

Vendredi, notre dernier jour, nous sommes sortis de la vallée de Tauber par Rothenburg ob der Tauber, la ville fortifiée la plus parfaite d'Europe (nous avons vu le mur) et Erlangen à Baiersdorf. Des membres du club cycliste de Förchheim nous ont rejoints à Baiersdorf pour parcourir les dix derniers kilomètres mené par une voiture battant le tricolore jusqu'au centre de Förchheim où un groupe d'enthousiastes nous a acclamés et le maire nous attendait et nous a félicités.



Après quelques bières et le chargement de nos vélos dans le véhicule de soutien, nous avons été conduite par nos hôtes à leurs maisons avant de retourner à Förchheim pour un repas du soir (et plus de bière).

Samedi, nos hôtes nous ont amenés en bus pour visiter Bamberg, une ville épargnée par la destruction pendant la Seconde Guerre mondiale dont le cœur historique figure parmi les mieux préservés d'Allemagne et est inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO. Après le déjeuner, nous avons visité Schloss Kirchlauter, maison familiale de Franz-Ludwig von Stauffenberg chef du complot raté pour assassiner Hitler en 1944.



Puis nous sommes rentré à Förchheim et les familles d'accueil pour nous préparer pour le divertissement de la soirée organisée par la ville. Remise de prix à tous les athlètes du Perreux, cyclistes inclus, suivi d'un dîner et de la danse.

Dimanche matin, nous sommes montés dans le bus pour le retour au Perreux pendant que notre véhicule de soutien transportait nos vélos. Alors que le soleil se couchait sur Le Perreux, nous sommes arrivés à la mairie pour trouver notre véhicule de soutien toujours fiable et les conducteurs qui nous attendaient avec nos vélos.

Vielen dank à nos hôtes allemands et un grand merci à nos organisateurs ACBEistes et à la mairie de Le Perreux pour avoir rendu possible un voyage aussi passionnant. **David WOODHOUSE**



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

La Bavière ou l'appel de la bière

1. La naissance du projet.

L'hiver dernier, après une parenthèse de quatre ans, j'avais le vague projet de renouer avec la longue distance et mener un raid solitaire d'environ 800km sur 3 jours. Je penchais pour l'Autriche, où j'ai de la famille, quand je vis le mail de Joël sur le projet d'aller à Förchheim : j'aime l'idée, j'avais trouvé la destination.

Le projet prend forme : partir pour une semaine complète avec des étapes quotidiennes de 150 km environ, bien dans l'esprit ACBE, où, comme chacun sait, le vélo n'est qu'un prétexte à des virées éthylico-gastronomiques. Mais moi-même je suis sérieux : outre que j'ai des contraintes professionnelles, je souhaite donner un caractère sportif à ce raid, en incluant une première étape avec nuit sur le vélo.

Le groupe partira le dimanche matin, je partirai le mardi direction Colmar pour une première étape de 500km, puis une deuxième étape de 285km et rejoindrai le groupe de jeudi soir, pour rouler le dernier tronçon de 120km ensemble.

2. La préparation technique et physique

Côté matériel, j'utiliserai mon fidèle Scott CR1 Pro qui m'accompagne depuis 2012. Je troque la sacoche de guidon Ortlieb contre des Apidura, pour une configuration type bike-packing. Sur l'avant, un duvet au cas où, et des chargeurs connectés au GPS. A l'arrière des vêtements de rechange.

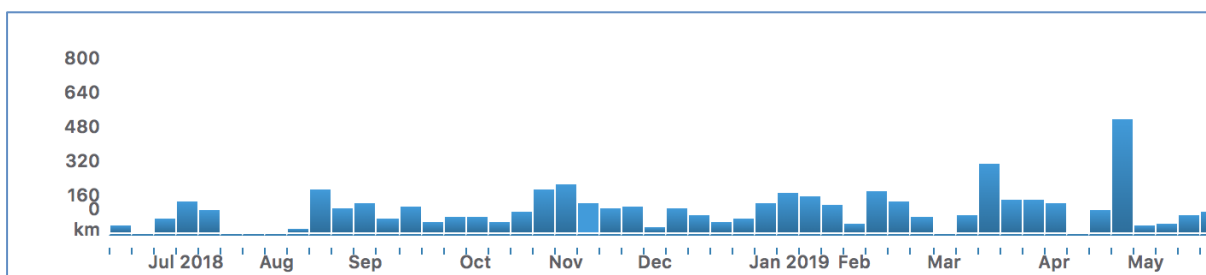


Pour la navigation, j'investis dans un Garmin. Jusqu'ici je m'en remettait au fameux GPS de Jean-Pierre, puis à des cartes papier pour retrouver le bon chemin. Par habitude, je prends des cartes d'Allemagne.

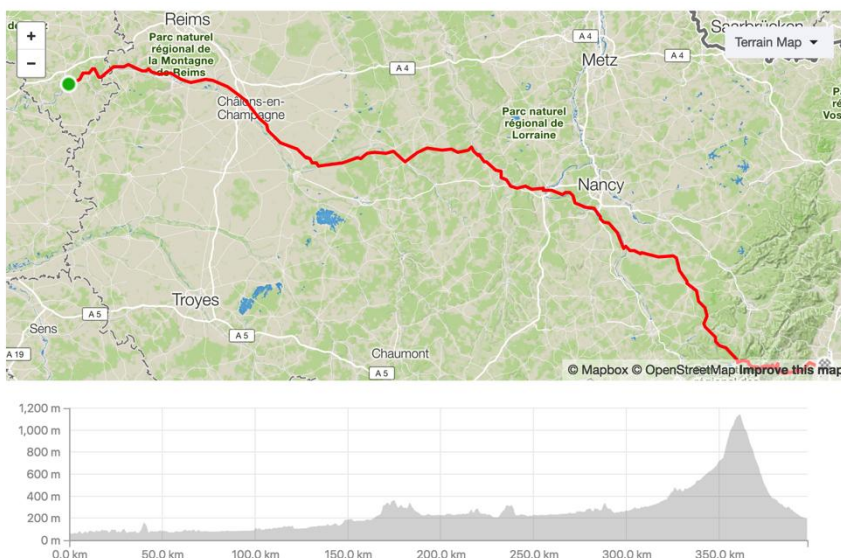
Pour ma part, le meilleur dans un tel raid est l'étude du tracé. J'utilise Strava, googlemaps, et les cartes papiers. J'établis des parcours, je corrige, je change d'idées...

Je suis déjà allé à Colmar en passant par le sud : Fontainebleau, puis longer la Seine et l'Aube, Epinal et le col de la Schlucht. Cette fois-ci, je décide de longer la Marne, puis la Meuse et la Moselle, je maintiens la Schlucht, j'aime bien cette montée et surtout la descente vers Munster. Le début du parcours est commun au BRM200 de Noisiel.

Côté préparation physique, c'est velotaf : 22km aller/retour 2 à 3 fois par semaine. Sorties le samedi après-midi, souvent après la sieste. En moyenne 160 km par semaine depuis le début de l'année.



Là-dessus on ajoute le BRM200 Longjumeau, une sortie solo de 250km fin avril en Seine-et-Marne. On voit bien ces deux sorties sur la figure. Sur la base de ce 250, je juge plus raisonnable de réduire la première étape à 400km, je prendrai le train jusqu'à Château-Thierry.



3. Le départ

L'ACBE s'est désormais digitalisée : un groupe whatsapp est créé. Nous affichons nos ambitions à travers une devise que n'auraient pas reniée les Jean Monnet , Konrad Adenauer ou Robert Schuman.



ACBE FORCHHEIM 2019

Joel, Michel , +33 6 15 65 05 04, +33 6 45 63 49

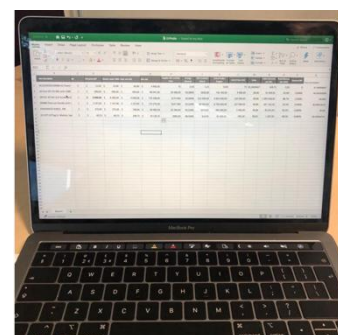
Group Description

À l'ACBE, on construit l'Europe à la force du jarret !



Le lundi, le groupe a déjà bien entamé le voyage, affichant toute sa détermination à aller au bout, sans rien lâcher !

Pendant ce temps-là, je suis au bureau en train de me battre avec des fichiers Excel. Faut bien que quelques-uns contribuent à financer la retraite de nos camarades.



4. Sur la route, place à l'improvisation

Etape 1 : Château-Thierry - Colmar

Mardi fin d'après-midi, départ pour la gare de l'Est, mon train est à 18h36. Un peu avant République...boum ! Mon pneu « détringle », la chambre à air vole en éclats, le pneu hors d'état ! Ca ne commence pas très fort. Pas de panique, je parcours à pied les 200m qui me séparent du magasin des cycles Laurent. Réparation express, nouveau pneu, et je repars. J'attrape miraculeusement mon train. Château-Thierry, 20h45 : c'est parti. J'aime ce moment où après des mois à imaginer le parcours, le timing, à douter de tes capacités à y arriver, t'es heureux d'être enfin sur le vélo et de pouvoir en découdre.

J'ai fait à plusieurs reprises le BRM200 Noisiel, je me méfie de ces relances le long de la Marne, je démarre en douceur.

Deux heures plus tard, autre moment que j'aime, cette entrée dans la nuit.

Pour enfiler jambières et manchettes, je m'arrête le long d'un des nombreux cimetières militaires qui égrènent ma route.

Un petit message à la famille, qui à toujours un petit pincement au cœur quand je roule la nuit, et c'est parti.



Pendant ce temps-là le flux du groupe Whatsapp continue de distiller des photos qui témoignent des mérites du groupe qui me précède.

La nuit se passe sans soucis. Je n'ai pas de super-jambes, mais je passe Epernay, Chalons, Bar-Le-Duc, La voie Sacrée, Commercy. Il fait froid (7 degrés à Bar-le-Duc vers 3h du matin), j'avoue attendre avec impatience le lever du jour.



Vers 5h30, le soleil commence à pointer, mais j'ai un petit coup de mou. A ce moment, mon parcours longe la N4. La chance me sourit sous la forme d'un établissement pour routiers déjà ouvert : un bon café, deux tartines, et je repars avec un bon moral : plus que 185km à parcourir avant Colmar.

Je poursuis mon bonhomme de chemin : Toul, je longe la Moselle, ca y est le soleil me réchauffe, j'entre dans les Vosges.



J'arrive enfin au pied du col de la Schlucht, que je grimpe à ma main. Il fait assez froid là-haut. Il est 16h, j'ai du temps. Au sommet, je m'offre une tarte aux myrtilles, que je recommande chaleureusement.

Descente sur Munster, puis Colmar. Arrivée chez mes amis. J'ai mis 21h au total.

404.29km	18:48:32	3,471m
Distance (?)	Moving Time	Elevation
97w	6,584kJ	
Estimated Avg Power	Energy Output	
	Avg	Max
Speed	21.5km/h	54.7km/h
Calories	7,341	
Elapsed Time	20:57:51	

Je fais une petite sieste. Je sens la fatigue. 285 km le lendemain, ça va être compliqué si je veux rejoindre le groupe : je regarde la carte et je décide d'escamoter Colmar-Strasbourg (75km), je le ferai en train.

Vincent Pedregno

L'ACBE DANS LA PRESSE

Notre randonnée en direction de FÖRCHHEIM, dans le cadre du Comité de Jumelage et des rencontres sportives entre les 2 villes, nous a valu 2 articles dans la revue LE PERREUX MAGAZINE. Il y avait déjà eu 2 tentatives pour organiser cette randonnée. La première pour les 100 ans de la ville du Perreux mais dans le sens FÖRCHHEIM – LE PERREUX et la deuxième au début des années 2000. Faut de participants, ces projets n'avaient pu se réaliser. Merci à la Municipalité pour son aide financière, merci aux participants, merci au club de FÖRCHHEIM et à son Président Klaus PONNER, à la municipalité de FÖRCHHEIM et aux familles d'Accueil.

16 | LE PERREUX ET VOUS JUIN 2019

FRANZ STUMPF, ANCIEN MAIRE ET FIGURE DE FORCHHEIM, N'EST PLUS

Franz Stumpf nous a quittés le 9 avril dernier, à l'âge de 68 ans des suites d'une grave maladie. Personnage fort de la commune allemande, l'homme, qui était resté vingt-six ans à sa tête, aura tissé de solides liens avec notre ville. Une relation faite de partage et d'amitié.

À bien des égards, Forchheim aura été la ville de son cœur. « Sa nature toujours bienveillante et profondément humaine nous laissera un souvenir inoubliable », soulignait Uwe Kirschstein, son successeur, pour un homme qui, sur la scène politique, aura été sans doute l'un des plus influents de ces trente dernières années en Bavière. Son premier séjour au Perreux remontait à novembre 1990. Franz Stumpf, alors fraîchement élu Maire de Forchheim et succédant à Karlheinz Ritter von Traitteur, s'était rendu dans notre commune aux côtés de son épouse, dans le cadre des Journées de Solidarité. Si cette visite de courtoisie faisait écho au voyage qu'avait effectué quelques mois plus tôt une délégation perreuxienne outre-Rhin, elle marquait aussi une profonde volonté chez le Bavarois : celle de perpétuer les bonnes relations d'entente entre les deux communes, unies par un jumelage né en 1974.

Loin d'être resté pieux, son vœu s'est concrétisé à de nombreuses reprises au fil de ses vingt-six années passées aux commandes de Forchheim. Une longévité politique qui a permis aux élus, associations et membres du Comité de Jumelage du Perreux de bâtir une relation fructueuse avec lui et son équipe. D'année en année, nos deux villes ont soigné leur jumelage à travers leur présence lors de rendez-vous réguliers, certains devenus incontournables comme le Marché de Noël de Forchheim. Des échanges et rencontres culturels, sportifs et scolaires ont ainsi émaillé la vie des deux municipalités, alors qu'une exposition commune s'était tenue à l'occasion du Centenaire du début de la Première Guerre mondiale, afin de souligner l'importance du travail de mémoire.



LES 40 ANS DE JUMELAGE, UN SOUVENIR FORT

En septembre 2014, Franz Stumpf aura également été présent au Perreux pour célébrer le 40^e anniversaire de jumelage. L'inauguration de la place de Forchheim dans le centre-ville aux côtés de Gilles Carrez – ancien Maire du Perreux aujourd'hui Député de la 5^e circonscription du Val-de-Marne – restera un souvenir durable dans la mémoire commune, au même titre que l'inauguration du « parc du Perreux » à Forchheim. En mars 2016, il mettait un terme à ses fonctions de Maire, affaibli par la maladie.

Uwe Kirschstein reprenait alors le flambeau à la tête de la ville allemande, tandis que quelques mois plus tard au Perreux, Christel Royer succédait à Gilles Carrez. Les années passent, les visages changent. Mais l'esprit cordial du jumelage reste. Preuve en est avec le groupe de collégiens allemands que la Ville a reçu dans ses Salons d'Honneur en avril dernier, ou avec le défi audacieux que se sont lancé les cyclistes de l'ACBE : parcourir à vélo les 780 kilomètres séparant Le Perreux de sa sœur jumelée.

La Ville du Perreux et le Comité de Jumelage tiennent à présenter leurs plus sincères condoléances à Mme Johanna Stumpf, épouse du regretté Franz Stumpf, à leurs enfants ainsi qu'à leurs proches.

ACBE

L'ALLEMAGNE À COUPS DE BRAQUETS

Une équipe de l'Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est (ACBE) a rallié Forchheim depuis Le Perreux dans le cadre des Rencontres Sportives que partagent nos deux villes jumelées. Une aventure riche en efforts et en sourires.



Ils étaient treize acébéistes, le dimanche 26 mai, à prendre le départ en direction de Forchheim, prêts à vivre l'expérience d'une randonnée à deux roues qui s'est faite dans le cadre des Rencontres Sportives nouées entre nos deux communes. Ce joyeux périple, qui aura réservé aux cyclistes un voyage long de 936 kilomètres – et 8500 mètres de dénivelé – s'est découpé en six étapes. Depuis Le Perreux, le groupe, dont le départ a été marqué par la visite du Maire Christel Royer, a d'abord rejoint la ville de Linthes (Marne) pour une première étape de 143 kilomètres. Il a fallu à nos courageux cyclistes en parcourir légèrement plus avant de marquer une pause à Saint-Mihiel, en Lorraine (153 km). Le trajet entre Saint-Mihiel et Sarreguemines, une ville située aux portes de l'Allemagne, allait figurer comme l'étape la plus longue (190 km), notamment à cause d'une légère erreur de parcours qui a rallongé la distance d'une trentaine de kilomètres.

ACCUEILLIS À BRAS OUVERTS

Le mercredi 29 mai, l'équipe perreuxienne quittait la dernière ville française de son itinéraire avant de faire son entrée outre-Rhin. Arrivés à Heidelberg après avoir avalé 176 km, les cyclistes ont été reçus par des amis du Maire-Adjoint Dominique Vergne (Sports), Gerhard Menold,

Président d'Honneur du club allemand d'aviron et son épouse Christine, qui leur ont préparé un copieux barbecue dégusté sur les bords du Neckar, offrant une jolie vue sur le château de la ville.

Le ventre repu et l'esprit déjà nourri par de beaux souvenirs, l'équipe a poursuivi sa route jusqu'à Tauberrettersheim (145 km), l'une des plus belles étapes, estime Joël Mégard, le président de l'association : « *Les paysages étaient magnifiques. Aussi, en Allemagne, presque toutes les routes sont dotées de très belles pistes cyclables, parfaitement entretenues* ». Une dernière « petite » étape (129 km), ponctuée notamment par l'entrée en Bavière, permettait enfin aux cyclistes de poser les pieds à Forchheim, destination finale. « *Nous avons retrouvé le club de Forchheim 10 km avant l'arrivée. Un véhicule avec un grand drapeau français nous précédait et nous avons été magnifiquement accueillis devant l'Hôtel de Ville par le Maire, Uwe Kirschstein, qui s'est fendu d'un beau discours, mais aussi par les familles d'accueil et les jeunes allemands et français participant à ces rencontres sportives. C'était très émouvant* », poursuit Joël Mégard. Cette aventure s'est achevée par une visite de la région de la Franconie... en bus !

////// acbe.ffct.org

Saint Jacques de Compostelle...à chacun ses raisons

Prendre le train avec un vélo en housse, c'est être en règle avec la SNCF. Seulement, avoir une place en voiture 12 alors que l'espace encombrants est en 11...ça se complique. Telle a été ma première expérience sur Tours - Saint Jacques de Compostelle.

Cinq étapes en France et huit en Espagne vont nous conduire à Saint-Jacques

De la voie de Tours...à St Jean Pied de Port

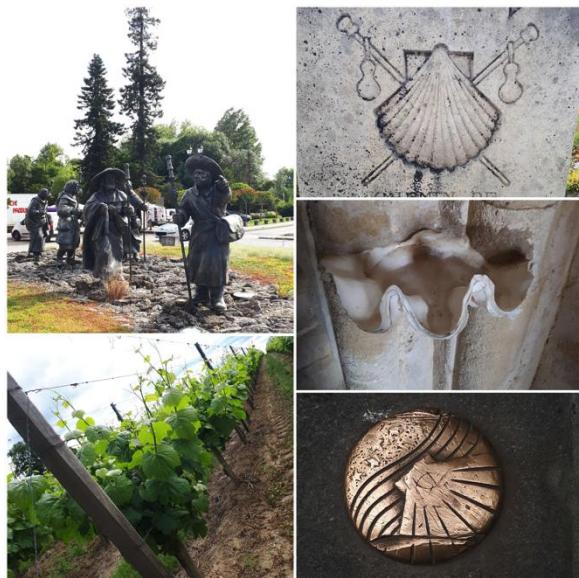
La Via Turonensis – voie de Tours, un des 4 chemins conduisant aux Pyrénées, diffère des autres par son relief peu accidenté. Elle donne à découvrir, après la Touraine, le Poitou, l'Angoumois, la Saintonge, le Bordelais, les Landes, Béarn et enfin Pays basque. Cette voie est l'ancienne route royale de Paris vers l'Espagne ; elle coïncide avec un couloir traditionnel de circulation depuis l'époque romaine.

Le départ officiel a lieu de la Basilique St Martin à 9h. Auparavant, les voitures ont été parkées à l'aéroport, les bagages chargés avec minutie...Heu...enfin pas trop mais tout est rentré, c'est le principal. La sortie de Tours n'est pas simple mais très vite les voies cyclables nous procurent un réel confort. La campagne tourangelle est sympa, les lièvres galopent dans les champs mais ma dernière expérience, récente, d'observation de la faune/flore me rappelle de garder un œil sur la route. Belle surprise de retrouver sur le parcours les membres du Club de l'UC Veigné avec qui j'ai passé une semaine extra il y a 2 ans. On se donne RDV à la Semaine Fédérale et partageons quelques dizaines de kilomètres ensemble...jusqu'à la pause casse-croûte : Ste Maure et Chinon ! Et là, je me dis que j'ai plombé mon sac de barres de céréales inutiles. Ici, on sait vivre....Pique-nique à Pussigny, puis 60 km au rythme petit Audax... une arrivée sur Poitiers à 19h. Le tour des cathédrales, basiliques et autres monuments mais en fait...nous avons déjà en tête la mousse de l'hôtel...

Samedi 25 mai : les images de Lyon en proie au cauchemar suite à l'attentat nous accompagnent au petit déjeuner. Saintes sera notre objectif du jour, en passant par Melle et St Jean d'Angely. La route a laissé pour morte une biche peu avant Lusignan - Cité de la Fée Mélusine - où nous grimpons avec courage pour obtenir un tampon et photographier la vieille halle et l'église Notre Dame-et-St Junien (XI-XII^{èmes}). La pause déjeuner est la bienvenue avant de repartir jusqu'à l'église St Hilaire - chez Ségolène - classée au Patrimoine de l'Unesco datant des XI et XII^{èmes} Siècles. L'église...pas Ségolène ! L'après-midi, nous sommes en Charente Maritime. J'ai une pensée pour mes amis de la Cyrano. Ça monte et ça descend alors que le groupe s'attendait à du plat pour terminer ! 141km plus tard, Saintes, la douche et de quoi se sustenter...

Dimanche, c'est le jour des Européennes mais aussi la Fête des Mères. Un œil sur l'appli météo avant de s'habiller. Le vêtement de pluie risque de faire sa sortie...J'ai aimé ce parcours simple mais beau. Pons et son hôpital des pèlerins. J'ai aimé traverser ces petits villages animés par la (petite) agitation des élections ; goûter aux crevettes grises achetées à l'arrache sur un marché et au Paris Brest revisité dégusté pour cause d'anniversaire, le tout sous un





léger soleil ; j'ai adoré sillonner Blaye, les ruelles de la citadelle Vauban du XVIIème avant la photo de groupe. J'ai kiffé rouler au milieu des vignes et sur-kiffé de longer l'estuaire. Certes, le final a été plus compliqué. Sortir de la nature et retrouver la ville, les bordelais, le bruit, ..., mais qu'importe. Le bilan de ces 140 km est une très belle journée.

Lundi : Traversée des Landes. C'est plat, c'est moche, il pleut et on n'avance pas. Fin de la 'journée passage obligé' mais retour sur un peu d'histoire : le guide du pèlerin, au Moyen-Âge, mettait en garde les Jacquets contre les désagréments de la contrée : *'Prends soin de préserver ton visage des mouches énormes qui foisonnent là-bas et qu'on appelle guêpes ou taons.'* (Désolée pour les lecteurs des Landes !)

Castets – St Jean Pied de Port, mardi : à peine partis, nous voilà à Dax : la source d'eau chaude – très chaude, un tour par les arènes, 2-3 photos puis on file vers l'abbaye de Sorde. Un pointage en forme de coquille plus tard, nous repartons sans tourner à droite. Nous serons hors trace pendant bon nombre de km. Pas moyen de réajuster avant 14h30 ; Jean-François nous attend pour un déjeuner fort apprécié sous une halle. S'en suit un café payé par le chef qui veut se faire pardonner de ne pas avoir écouté les 2 femmes équipées de GPS. Il reste 30km, il est 15h45... Ne me demandez pas comment nous avons pu mettre autant de temps... je cherche encore. La pluie ? à peine. Le vent ? oui pas mal. La pause trop longue ? fort probable. La fatigue qui commence à s'installer ? Carrément. Nous filons à la maison des pèlerins pour valider la fin de journée ; je jette mon vélo au fond d'une cave sans même avoir eu le temps de le nettoyer ni de lui parler de la journée à venir. Cette journée tant attendue et appréhendée aussi... Ce soir, c'est repas basque, gras, bon, avec frites maison et vin rouge étiqueté Saint-Jacques...

De St Jean Pied de Port... au Camino francés

Le Camino Francés est ainsi dénommé parce qu'il fallait traverser le territoire des Francs avant de franchir la barrière naturelle que constituent les Pyrénées. Il s'étire de Puente la Reina (Navarre) à Saint-Jacques-de-Compostelle (Galice) sur environ 700 kilomètres (notre voyage représente 700 km en France et 800 en Espagne). C'est actuellement le plus mythique mais aussi le plus cosmopolite et le plus fréquenté des itinéraires en Espagne. Véritable empreinte dans le paysage, il constitue depuis la Reconquista un axe structurant les territoires, sur lequel les villes se sont implantées.



St Jean Pied de Port – Pamplune

Entre le selfie du matin et la rue longée de bars de Pamplune... juste quelques 80km, un peu de bruine, 1.500m de D, les Pyrénées, un gel, une barre de céréales... et du soleil à l'arrivée... Enfin!

Pour se rendre à Puente la Reina, il nous faudra traverser les Pyrénées par le col d'Ibañeta et Roncevaux, dont l'église Notre-Dame abrite le rocher fendu par Roland d'un triple coup de Durandal. À propos de l'hospice de Roncevaux, toujours accessible, un manuscrit du XIe en vante la nourriture, la chaleur des cheminées, la qualité des soins, l'assistance aux mourants et les prières pour les trépassés. Ça sent les genets sur le parcours. Nous avons monté le Col de Roncevaux dans la bruine,

sans trépasser fort heureusement ! Marc, le gentil Marc et ses seulement 200km au compteur, est juste devant moi mais il file sans un regard derrière. Chacun son Camino. Nous monterons donc seuls et ensemble à la fois. Nos premiers kilomètres tous les 2...Il faisait froid au ravito en haut, chacun y est allé de son petit strip tease pour se changer avant de redescendre sur la province de Navarre. Ce soir, la paella fait son entrée....en entrée !!!

Pampelune – Logrono

J'aime trop l'Espagne! Des beaux paysages, un temps extra, pas trop de voitures. Ce papillon qui me suit me rappelle aussi qu'il n'y a pas que de la légèreté derrière ce voyage. Les champs, les collines d'éoliennes marquent la bascule avant ce qui me permettra de battre mon record en descente (depuis, grâce au Groupe 1, je l'ai battu sur le plat !). Se requinquer d'une pause déjeuner avec les cigognes pour compagnes avant de repartir jusqu'à la bière en face de la cathédrale de Logrono...que demander de plus ? Ah si! SVP un peu de biafine et une place pour mon vélo...Ce soir...lui et moi...on dort ensemble mais ☐. Les autres sont au parking! Ce que je ne sais pas encore , c'est que les ascenseurs seront en panne demain matin ; je devrais descendre ma valise ET mon Bike. Etage ? 7^{ème} ...



Logrono – Burgos, vendredi

Il fait chaud...mais j'adore. Les routes sont TOP, un sentiment de liberté et de solitude difficiles à expliquer au milieu de ce groupe de 13. Nous roulons en 2 teams. Chacun son guide file, François et Joseph. Ils lâchent facilement la bride à ceux (celle !) qui veulent en profiter. Alors, j'en profite. St Jacques est encore loin mais les marcheurs dépassés ou aperçus le soir aux escales laissent imaginer ce que sera l'arrivée. Des églises, des cathédrales, ...Redicilla del Camino, le premier Village de Castille sur le parcours

Burgos – Sahagún



Tout commence avec la cathédrale de Burgos, sous les yeux d'une femme un peu bizarre. Arrêt pour serrer la pince à un pauvre pèlerin en tenu d'Adam. Nous sommes en retard sur le programme alors qu'il fait encore bon rouler. Très vite on retrouve les grandes routes, la N12 que l'on suit maintenant depuis très longtemps. Les escales dans les petits villages permettent de faire des photos et les champs auraient mérité un tableau de Van Gogh. Jugez vous même... L'après-midi, c'est arrêt tous les 20km pour refaire le plein d'eau et de glaçons. Il fait 40 et ...nous sommes dessous . Il faut avouer que les églises sont toutes plus belles les unes que les autres....et la route quant à elle est monotone. 14 cigognes répertoriées sur un toit, mais que font elles ici ? Le petit passage de 12km dans les cailloux a excité les foules. Ça, plus la chaleur....Mais bon...c'est

les vacances. Plus que 4 jours (encore ?) à rouler...

Alphonse VI, roi de León et de Castille, voulut faire de l'abbaye de Sahagún le « Cluny espagnol ». Un Clunisien fut nommé à sa tête en 1080. Cluny, au demeurant, a amplement contribué au développement du pèlerinage et de son Camino. Les traces de son influence sont légion. Alphonse VI avait également fait appel à Cluny à Villafranca del Bierzo vers laquelle nous nous dirigeons, et où l'on quitte le León pour entrer en Galice.

Un samedi entre Sahagún et Astorga...

Aller à Saint Jacques, chacun a ses raisons. Les bonnes et les autres... Nous sommes un groupe de 26 roulants auquel il faut ajouter Jean-François pour la logistique bagages et restauration et Christine à mi-temps avec JF et sur son vélo électrique. Parmi nous, Gérard. Ceux qui m'ont suivie sur Facebook ont déjà lu ces quelques lignes ; Gérard est pour moi mon plus beau souvenir de ce voyage. Gérard a 70 ans. Atteint de la maladie de Parkinson il a beaucoup de difficulté à se déplacer, à effectuer ce que le quotidien nous oblige à faire sans nous en rendre compte. Il n'avait pas 50 ans que Gérard portait déjà sa croix. Il y a 8 ans, il décide de 'faire Saint Jacques' au départ du Puy en Velay. Il y trouve beaucoup de plaisir, beaucoup d'humanité aussi dans un groupe où chacun lui apporte, à sa façon, soutien et encouragements. Lors de ce périple, Gérard s'était juré de 'remettre ça' pour ses 70 ans. Aujourd'hui, il est parmi nous. Sur le vélo, ses difficultés disparaissent. Les premiers jours, nous pensions tous qu'il avait un petit moteur dans son cadre mais Gérard est atteint d'une autre maladie : la passion du vélo. Quand il parle de ses exploits passés, son visage pose le masque et devient d'une beauté naïve. Au fil des jours, nous sommes de plus en plus fatigués, lui, il grimpe de mieux en mieux ; on fait tous les 2 des compéts' pour le maillot à pois. Toutes les 2 heures, nous nous arrêtons pour un demi cachet qui nous amène à plaisanter... Dans les grandes lignes droites, j'essaie discrètement de me mettre devant pour le protéger et parfois aussi pour ralentir un peu et l'économiser. Mais à 3 jours de la fin, j'ai enfin compris une chose : Gérard aime rouler avec moi, à côté de moi et tant pis si ses efforts compteront double... plus on s'approche, plus il s'illumine, plus il va vite. Il plaisante ; ce matin, il marchait sans canne, sans hésitation et en chantonnant. Une grande ligne droite m'a été fatale. Qui suis-je moi à côté de cet homme dont l'objectif est d'accomplir son dernier grand périple ? beaucoup de questions, le grand déballage a lieu dans ma tête tandis que je le laisse prendre de la distance car mes larmes coulent. Il reste 3 jours... les plus difficiles. Mais nous sommes proches du but. Vous l'aurez compris, cette journée aura été compliquée et belle à la fois. Beaucoup de marcheurs sur le chemin que nous avons longé pendant de nombreux kilomètres. Pas mal de vélos aussi. Une pause de 45 minutes devant la cathédrale de León, puis une bière en face... rien à raconter de cet après-midi car trop de choses très personnelles. Ah si ! nous avons traversé une fête et Marc et moi en avons profité pour prendre une sangria light 10km avant l'arrivée. On appelle ça soigner le mal par le mal !... Et nous voici en Galice...

Lundi, nous allons d'Astorga à Villafranca del Bierzo

Une journée de 80km et un peu plus de 1.000 m de dénivelé. Notre crédenciale commence à se remplir, nous comparons les tampons les plus beaux, les plus colorés. Certains sont de vrais dessins, qui nous comblent de plaisir. Offices de tourisme, boutiques dédiées aux pèlerins, auberges d'accueil des marcheurs, parfois même les tampons sont en libre service, on tamponne et on repart ! La curiosité du jour ? Le site mythique du Camino, Cruz de Ferro ; les marcheurs y déposent un caillou pris dans leur village natal.

Villafranca del Bierzo - Portomarin

La journée s'est terminée comme elle avait commencé. Entre les 2 arcs-en-ciel, de la pluie, du vent, 8 degrés et quelques 1.850 m de dénivelé pour 109km exactement. Démarrer par 30 km de montée pour arriver en haut du 1^{er} col, en sachant que notre Gérard a suivi la mauvaise personne et donc le mauvais chemin, ça laisse le temps de pester. Et de souffrir. Alors je me suis raccrochée à des petits mots reçus de-ci delà par les potes de l'ACBE depuis mes débuts. Tu mets tout bout à bout dans une phrase et tu te la répètes le temps d'avancer. Ça fait genre . 'T'inquiète tu vas y arriver-T'es courageuse-Avec ça tu passes partout-Force et Courage-Dis toi qu'il y en a encore derrière-Si on m'avait dit qu'un jour'...Le tout en regardant le compteur, écran 'direction' qui dit que tout est tout droit. Parce que l'écran 'Dénivelé' ou celui 'Moyenne'... un ruine-moral. Et les yeux sur l'heure...c'est pire ; j'ai essayé aussi. Au premier sommet, avec Marco nous prenons une photo sous le déluge , enfilons un coupe-vent et repartons avec pour mission de trouver un 'truc' pour 26 mouillés dans les km à venir. Une auberge du pèlerin, un feu de cheminée, une tortilla – la meilleure du monde en ce 4 juin ...tout le monde sera content de se mettre au chaud. Nous, au bout de 1h30, nous repartons car les derniers viennent

d'arriver. Et c'est surtout les 10km de descente qui se profilent. Booooooh ! En bas, nous n'avons que 1080 m de D, nous savons qu'il reste encore un bout. Je suis la trace et nous voilà partis au milieu des vaches...5 km de vraie grimpette passés pour moi sans difficulté mais le pauvre Marc en est à sa 3^{ème} tentative pour essayer de me faire revenir sur nos pas....Je finis par lâcher l'affaire même si j'aurais confirmation que le chemin était le bon (mais que tous les autres ont bifurqué). De retour à Sarria, un stop pour faire signer la Crédenciale dans un dortoir à pèlerins et nous voilà à devoir entamer le Chant du pèlerin. Ça vous parle ? Nous, on a d'abord écouté et ensuite...fait semblant mais avec l'intonation. Et on se regarde car il y a 5 couplets ! on y échappera. ... De retour sur la 'bonne' route, ou plutôt celle qui file tout droit sur Paradela, ça speed. Un stop à l'office du tourisme où nous retrouvons une partie des effectifs. Marc raconte à tout le monde qu'après les femmes qui lui ont fait perdre la tête, il est tombé sur une qui lui a fait perdre son chemin... L'arrivée sur Portomarin est magnifique mais la descente impressionnante et le vent de côté bouscule trop le vélo pour que je n'ose quoi que ce soit de non indispensable. Pas le moment de se rétamer les dents...et donc... pas de photos. Il y a des jours que l'on voudrait revivre en boucle, d'autres que l'on apprécie de voir se terminer. Mais la véritable aventure est à venir : Saint Jacques de Compostelle nous attend – ou plus exactement l'inverse ! à portée de pédale, après 99 km et 1.700 mètres de dénivelé....



Mercredi 5 juin, vers Saint Jacques de Compostelle (Santiago)

Retour sur une journée particulière : départ sans enthousiasme sous la pluie, 15% dès les premiers 500 m, un vent qui nous colle à la route, l'eau dégouline le long des jambes pour faire Floc Floc dans les chaussures, 2 averses de grêle rencontrées sur le parcours -un passage à 23% à 10km de l'objectif, pour ceux qui auront suivi la trace ! Les jambes sont lourdes mais nous voyons défiler les pancartes 'Camino de Santiago' qui nous auront accompagnées tout au long de notre périple espagnol. Les marcheurs sont de plus en plus nombreux, ils ressemblent à des trucs bâchés sous leurs ponchos colorés. Aujourd'hui pas de col, pas de paysages dignes de Game Of Thrones avant une bataille décisive, juste un temps exécrable sans rien de particulier à regarder. On traversera des zones de fermes, mon vélo roulera dans la bouse, Joseph 'pête un câble' – de dérailleur – Marc et moi resterons ensemble un coup devant, parfois derrière à attendre notre Gérard héroïque. Nous finirons la pause pique-nique au chaud dans le troquet d'à côté autour d'un café avant de repartir pour les 700m restants. De dénivelé. Le chemin bifurque sur la gauche, nous sommes une dizaine à emprunter le parcours des marcheurs. Certains voudront faire demi-tour devant cette pente qui oscille entre 15 et 23%. Gérard dira 'Non, c'est la dernière'. Les récalcitrants baisseront la tête et pousseront...Nous passerons...Enfin, la pancarte. On se déshabille en bord de route car la photo finish se fait avec le maillot... Nous sommes fiers de nous, ...quelques émotions fortes en embrassant notre héros ...On l'a fait.



Le lendemain sera une journée tristounette. Nous faisons valider nos crédenciales, bien sûr nous visitons la cathédrale – en travaux – mais la pluie gâchera un peu cette journée de farniente et de shopping. Vous serez étonnés de lire que nous la terminerons avec Sangria et Paëlla....

La difficulté n'est pas toujours là où on l'attend. Ces 13 étapes de vie en communauté ont permis de mettre à jour la vraie nature de chacun, de poser ou de partager à 2 ou à plus quelques poids, de surmonter par l'effort les bosses du Grand Camino. Celui de St Jacques, mais pas que...
Un grand merci à Joseph Poirier et François Tartarin (CODEP 37) pour ce parcours et cette organisation au TOP.
Corinne Saulnier-Eude

LE 19^{ème} PARIS-BREST-PARIS

Pour cette épreuve Mythique et qui a toujours vu au moins deux ACBEistes participer, cette année il y avait au départ 6 participants : Emmanuel Tutenuit, Ludovic Lervant (2 néophytes les 66 et 67^{ème} de l'ACBE), Sylvain Le Douaron, Lionel Drochon, Jean-Pierre Doré et Lionel Charrier. Un grand bravo au 5 arrivants et un grand encouragement à notre ami Jean-Pierre. Cette épreuve est exigeante car elle mobilise les participants une année entière avec les qualifications, sans compter l'année d'avant où il a fallu faire du foncier. Mais quelle joie d'y participer ! merci de nous avoir fait rêver et à l'année 2023 !

Joël M.

LA PRÉPARATION D'EMMANUEL

La cyclo-reblochon

Cette année, vacances en juillet à la montagne au col de la Croix Fry. Le lendemain de mon arrivée une cyclo est organisée à Thônes mais Météo France émet une alerte orages qui me fait hésiter. 6h du mat, c'est sec, je me lance. Longue descente sur Thônes pour l'inscription.

Le menu est alléchant... Comme je suis gourmand, je me laisse tenter par le reblochon fermier. Départ en direction de Saint Jean de Sixt et au bout de quelques kilomètres, arrivée de la pluie. Heureusement cela ne dure pas longtemps mais le ciel reste



très menaçant et affronter un orage dans les gorges d'Entremont ne m'enchant guère. J'attaque la première difficulté : le plateau des Glières. Les rampes sont raides et deux coups de tonnerre vont m'encourager à ne pas traîner dans la partie boisée. La montée se termine par la partie non asphaltée empruntée par le tour de France l'année dernière mais que je n'apprécie pas du tout.

Premier ravito, une des personnes qui le tient s'occupe également de la Montapeine :

- oui on connaît à l'ACBE,
- il faut venir nombreux en avril

Voilà le message est passé.

Descente prudente, suite aux orages des morceaux de rocher sont tombés sur la route. Le ciel s'éclaircit peu à peu et en haut du col de la Forclaz, mes efforts sont récompensés par une vue magnifique sur le lac d'Annecy.



Ravito de Saint Ferréol mais oui, il y a du reblochon ! Renseignements pris sur la suite du parcours, c'est à peu près plat jusqu'au pied du col de Plan Bois et en haut du col un barbecue vous attend. A la sortie du village, indication col du Marais 10 km... Nous n'avons pas la même notion du plat !

Après une brève descente, c'est le col de Plan Bois que je ne connaissais pas du tout. Et bien, il fait bien mal aux jambes 6 km à quasiment 10 % de moyenne. Je me trouve planté sur la route et comme le col est peu connu pas de panneau indiquant le pourcentage ou la distance restant à parcourir. La promesse du barbecue me permet de conserver ma motivation.

Après avoir repris des forces, descente sur une route en piteux état, un petit coup de cul pour remonter sur Manigod puis descente par la route du col de la Croix Fry jusqu'à Thônes où un repas convivial nous attend. Une dame me dit que son neveu fait parti de l'ACBE et qu'elle lui passe le bonjour mais la fatigue aidant j'ai oublié de qui il s'agissait (j'ai déjà tenté quelques personnes sans succès). Alors si quelqu'un a une tante du côté d'Annecy...

Juste un petit conseil pour finir, c'est super sympa de louer un gîte en haut d'un col. Mais bon quoi qu'on fasse comme sortie, on finit toujours par devoir le remonter. J'en fais l'amère expérience car après avoir fait plus de 3000 mètres de dénivelé, je dois grimper le col de la Croix Fry et ses 880 mètres de dénivelé... Ce sera la première fois d'une longue série ! **Emmanuel Tutenuit**

Mon Everest Mamostong Kangri Challenge

L'Everest Challenge (<https://everesting.cc/>), un collègue m'en avait parlé l'année dernière pendant que je préparais Liège-Bastogne-Liège et puis cette année nous en avons reparlé à l'ACBE pour le Téléthon.

Le principe est simple, choisir une montée et la parcourir autant de fois que nécessaire pour atteindre le dénivelé de l'Everest 8848 mètres. La mise en pratique est un peu plus compliquée...

Tout d'abord choisir un segment strava, pour moi ce sera le col de la Croix Fry puis aller sur le site <https://www.everesting.io/> pour calculer le nombre de fois qu'il faudra le monter (10,9 dans mon cas, allez mettons 11). En général, pour ce genre de défi saugrenu, j'ai plutôt tendance à me faire embarquer. Mais là non, tout seul... c'est grave docteur ?

Je me dis que pour être local, il faudrait que j'arrive au moins au niveau du Mont-Blanc et après on verra bien.

Départ au lever du jour, pour une première montée d'échauffement puis j'enchaîne deux montées du col autour de l'heure. Première pause pour petit déjeuner avec mon épouse (l'avantage d'avoir une location en haut du col) et c'est reparti pour deux nouvelles grimpettes toujours grosso modo en 1 heure. Jusqu'ici tout va bien, arrêt déjeuner, peut être un peu long puis reprise.

Mais à présent, il n'y a pas que la route qui grimpe, le mercure aussi. J'enchaîne tout de même deux montées supplémentaires avant le goûter. J'en profite également pour regarder l'arrivée de l'étape du tour avec une superbe prestation de Thibaut Pinot.

Cela me donne des idées, malheureusement mes jambes ne semblent pas être d'accord. Je dois faire une pause au milieu du col et termine péniblement. Je m'élançe malgré tout dans une nouvelle montée mais là 3 pauses sont nécessaires et je ne dois plus faire très bonne figure puisque les gens m'encouragent...

En haut du col, on boit l'apéro en m'attendant. Cela aura raison de ma volonté. Tant pis l'Everest attendra !

Au final, j'aurais gravi 7525 mètres soit un peu plus que le Mamostong Kangri (merci Wikipédia).

Emmanuel Tutenuit

Le Paris-Brest-Paris 2019 d'Emmanuel



Paris Brest Paris, depuis mon arrivée au club, j'en entends régulièrement parler avec des pointes tous les 4 ans (allez savoir pourquoi). Et à chaque fois, je me disais, ce n'est pas pour moi, il faut être fou pour faire ça... Mais bon, après m'être retrouvé embarqué par un concours de circonstances sur la Flèche Véloccio en 2017 puis d'avoir enchaîné sur Liège Bastogne Liège en 2018, je sentais bien que le Paris Brest Paris me pendait au nez en 2019.

Rapidement l'équipe se forme : Lionel, Ludo, JP, Sylvain et moi. La première moitié de l'année est donc consacrée aux brevets qualificatifs que nous avons tous passés à Noisiel : BRM200 avec fort vent de face au retour (merci Ludo), BRM300 froid et vallonné, BRM400 avec de la grêle et une nuit glaciale et enfin, le BRM600 sous la canicule. Nous voilà prêts à affronter toutes les conditions météo. Suivant les conseils de début d'année de Joël, je complète ma préparation par 3 semaines de vacances dans les Alpes.

J-1, direction la Bergerie Nationale à Rambouillet pour le contrôle des vélos. J'apprends que Sylvain notre coach nous a préparé un programme pour finir en moins de 70h soit 69h. Ah, je n'avais pas signé pour ça mais je ne vais pas trop me plaindre, Ludo voulait viser 63h !

Arrivés sur place, le temps est à la pluie et l'horaire des contrôles pas forcément respecté... l'attente va être plus longue que prévu Mais le moral est au beau fixe, la météo s'annonce clémente à partir du lendemain après-midi.

Après le contrôle, récupération des plaques de cadre et des carnets de route pour les pointages aux contrôles, nous voilà fins prêts.

Jour du départ, c'est là que je me rends vraiment compte de l'importance de l'évènement. Le parc de la Bergerie est grand mais il y a des vélos partout, on entend parler toutes les langues. C'est assez impressionnant. Ce qui étonne également, c'est la diversité des participants et de leurs montures : vélo route, couché, caréné, vtt, tandem, triplette, tricycle et même fatbike ! Le Paris Brest Paris est vraiment une épreuve atypique.



Nous retrouvons Philippe Oliveira, ancien du club qui est dans le sas P de 19h30 comme nous. Une salade de pâtes et nous nous dirigeons vers le départ. Dernières consignes au niveau du portique et c'est parti ! Le départ est roulant avec de grandes lignes droites. Le rythme est soutenu, de temps en temps, un coup d'œil sur les plaques de cadre des vélos que nous doublons montre que nous remontons les sas : N, M, L, ... La nuit tombe rapidement et c'est un long serpent rouge qui illumine la route. Un arrêt pipi serait le bien venu mais le coach est intraitable, il faudra attendre le premier ravitaillement à Mortagne-au-Perche. Le Perche parlons-en, c'est beaucoup moins roulant ! Mais de mon côté, c'est un peu l'euphorie, les bosses s'enchaînent et les jambes répondent bien. Arrivés au contrôle de Villaines-la-Juhel, nous attendons Jean-Pierre, son genou le rappelle à l'ordre et il nous dit de repartir sans lui.

Le jour se lève et avec lui un bon vent de face qui ne nous quittera pas jusqu'à Brest. Les étapes s'enchaînent et la fatigue s'accumule. Tinténiac-Loudéac sera pour moi la plus dure, 85 km à se battre contre le dénivelé et le vent, j'y laisse pas mal de forces. Une pensée pour Jean-Pierre qui doit la faire avec un genou en vrac. Les kilomètres avant Brest sont longs avec la montée du Roc'h Trevezel, je

commence à lâcher en haut des bosses et recolle dans les descentes. Enfin la rade de Brest est en vue mais il reste encore une dizaine de kilomètres et pour changer ça monte. Nous arrivons à Brest à 1h30 avec une seule envie dormir mais malheureusement le dortoir est complet. Solution de repli, dormir sur le carrelage au fond du réfectoire... le moral est au plus bas, nous apprenons en plus l'abandon de Jean-Pierre. L'idée d'un retour entrain m'effleure. En désespoir de cause, j'essaye quand même de m'allonger et m'endors aussitôt. Réveil une demi-heure plus tard transit de froid, je termine ma « nuit » sur une chaise. Lionel a suivi à peu près le même cheminement, Ludo a préféré ne pas dormir et Sylvain en attendant a finalement eu une place dans le dortoir.



4h30, la mise en route est compliquée. La nuit est fraîche, le thermomètre est descendu sous les 10° et nous rencontrons quelques nappes de brouillard. Nous nous arrêtons à Sizun pour boire un double expresso et manger des tartines. Je me rends compte qu'avec la fatigue, j'ai complètement oublié de m'alimenter à Brest. Je revis. Nous réattaquons la montée du Roc'h Trevezel mais cette fois avec le lever du soleil, ça change tout ! Les paysages sont superbes et le moral remonte.

L'ambiance sur les routes bretonnes est formidable, même au milieu de la nuit des gens sont sur le bord de la route pour nous encourager, les

automobilistes klaxonnent pour nous encourager, s'arrêtent dans les ronds-points pour nous laisser passer. Au final, la journée se passe plutôt bien, toujours du dénivelé mais plus de vent contraire.

Fougères sera le lieu de notre deuxième nuit, coucher 22h30 pour un réveil à 23h45 dans un dortoir avec un tapis de gym comme matelas. Confort 3 étoiles mais j'ai de nouveau eu froid. Ludo a encore choisi de ne pas dormir. Nous le soupçonnons de faire du home-trainer... Départ 0h30, la nuit n'est pas froide mais les températures ne vont pas tarder à chuter. Après cette seconde courte nuit, la fatigue se fait sentir et je dois lutter contre le sommeil particulièrement dans les descentes. Avec le jour les choses vont s'améliorer mais malheureusement nous retrouvons un vent défavorable et le dénivelé du Perche. Et là, comment dire, ce n'est plus du tout l'euphorie du départ : mal aux fesses lorsque je suis assis, douleurs aux genoux si je me mets en danseuse... je jongle avec les maux avec une constante, le mollet gauche contracté. Je m'accroche comme je peux à la roue de Lionel. Ouf ! Nous arrivons au contrôle de Mortagne-au-Perche un peu avant 10h. Ludo nous attend depuis un bon quart d'heure. Joël Pigéard est également là : souvenirs, conseils et encouragements (encore 20 km de bosses et après c'est quasiment plat). Je prends le temps de bien me restaurer et mets un anti-inflammatoire sur mes genoux. Du côté de Sylvain, c'est l'estomac qui a du mal à tenir la distance.

Nous reprenons la route. La pause m'a fait du bien. Avec une allure raisonnable, les bosses se passent correctement. La route devient enfin plane. Message de Ludo : « Mettez-vous derrière moi et je ne veux pas voir une oreille qui dépasse » et il prend un beau relais qui nous mènera jusqu'à Dreux (plus de 40 km à 27,5 km/h de moyenne d'après Strava) ! Dès l'entrée du contrôle nous entendons la douce voix de Marie-Paule, embrassades, blablatages, ... que du bonheur ! Il reste 45 km, je m'offre un Paris-Brest. La gestion de la dernière étape est un peu chaotique : on a le temps, finalement non, on accroche un groupe mais on a perdu Sylvain, ... Au final, je ne sais pas comment mais nous arrivons en 69h à plus ou moins 1 seconde et notre coach Sylvain ? 69h pile ! Quel talent !

Un grand merci à ma folle équipe. Ils avaient promis à ma femme de me ramener : mission accomplie ! Merci également à tous ceux qui nous ont suivi et encouragé (et qui n'ont pas beaucoup dormi non plus). Mention spéciale à Joël pour ses conseils avisés (je ne regrette pas du tout mes 3 semaines alpines) et pour finir un énorme merci à Marie-Paule pour son accueil à Dreux (avec une telle énergie

que nous étions prêts à faire un second Paris Brest Paris) ! Et bien entendu, merci à l'ensemble des bénévoles.

Alors oui c'est dur, alors oui il faut être un peu fou pour se lancer dans cette aventure mais bon je crois qu'on aime ça à l'ACBE !

Emmanuel Tutenuit



Paris-Brest-Paris 2019 : Force et Courage mais aussi Solidarité

POST FACEBOOK du 11 février :

" Ça y est ! Préinscriptions au PBP faites pour Livio, Manu, Ludo, Lionel, JP et moi (Sylvain)...on croise les doigts pour qu'il reste des places pour les autres ...

Plus on est de fousmieux c'est "

C'est quelques heures plus tôt que commençait réellement leur belle aventure. Un clic à minuit pour se retrouver avec un créneau horaire – 19h30 pour la plupart – un papier de confirmation...et le soulagement après plusieurs semaines de doute. Les demandes étaient nombreuses, les préinscrits ont inquiété les garçons jusqu'à cette soirée de février où les premiers ont veillé pour ne pas rater l'heure. Pour Joël, il aura fallu attendre jusqu'au 10 mars, avec beaucoup d'inquiétude. Que leur est-il passé par la tête les jours suivants ?...

'Si je le foire, ce sera dans la tête, pas dans les jambes !' Ludo

'Si je le termine ce PBP, je veux ma photo dans le journal du Perreux !' Livio

'J'irai au bout !' Jean-Pierre

'J'ai encore 2 kilos de trop' Ça, c'est évident, c'est Sylvain !!!

'Ça va le faire', dixit Lionel

Joël : 'C'est une expérience tellement particulière !'

Manu, lui, il a le sourire qui ne trompe pas...

Quant à Lionel Charrier, il croise les garçons sur les grands RDV obligés, mais prépare en solo.

Et c'est parti ! ils enchaînent les sorties. Celui qui fait des triangles à Vincennes à la moindre occasion, celui qui roule en solo dans la semaine, Jean-Pierre, alias JP, qui écume tous les 200 de l'Île de France

pour se remettre en jambes et fond à vue d'œil ...et fait des triangles, lui aussi..., Manu le discret qui sera prêt comme d'hab', Lionel qui se permet des pannes de réveil, Joël qui va chercher en Normandie un parcours différent.

A la réunion d'avril, ça parle éclairage, RDV du lendemain pour aller sur Cergy aux aurores...

Les mois passent...l'échéance arrive. Joël jettera l'éponge, accaparé par des obligations familiales plutôt sympas mais prenantes, Livio se sentira trop juste pour le 2019, idem pour Hervé A-M - mais le prochain n'est que dans 4 ans ! les 6 autres partiront sur le 600 avec la même détermination...bouffer du kilomètre pour être prêts le 18 Août.

La semaine qui précède, on sent monter la tension. Quelques messages échangés montrent bien que finalement...il faut en finir et le prendre ce foutu départ ! Tous sont super pressés.

LA VEILLE, Rambouillet : les vélos doivent passer au contrôle, la pluie est là, les plaques récupérées, les sourires de gamins excités ; on rentre pour une dernière nuit de sommeil.

DIMANCHE : 'JP tu fais quoi debout à cette heure-ci ?' 'Je sais mais je n'ai plus sommeil !'. Arrive la photo du départ. Celle de la maison d'abord, avec une petite vidéo postée sur Facebook, puis, tout sourire dans le sas. Et c'est le Top : 1.219km, plus de 12.200 m de dénivelé, mais on est ACBEistes où on ne l'est pas...

Nous sommes nombreux à nous être inscrits pour les suivre mais la frustration restera dans le fait qu'entre deux pointages, c'est l'inconnu. Où sont-ils ? Vont-ils bien ? Est-ce qu'ils vont faire une pause ou pas ? Ont-ils mangé ? On aimerait avoir plus de news mais bon... soyons patients !. C'est Isabelle, épouse de Ludo, qui sera notre *Flash info*. 'Ils viennent de passer ...'. Nous le savions aussi puisque connectés avec des alertes mais ce n'est pas pareil. La communauté ACBEiste partage, échange, encourage ceux qui ne liront peut être pas, mais nous sommes leur soutien virtuel.

Jean-Pierre souffre très vite de son genou ; sa vieille blessure de 2018 se réveille. Il laisse partir ses coéquipiers pour poursuivre à son rythme.

Les premiers chronos tombent... 23.24 Km/h. Les barrés du dimanche ont la sagesse et/ou l'expérience qui les conditionnent. Ils savent que pour cette distance, il faut rester raisonnables dès le début. A 4h du mat' ils ont parcouru 222km. Puis viennent Fougères et sa pause sandwiches avant Tinteniac à 11h. Courage JP !

Loudéac au bout de 20h de course. Vincent P. démarre ses sondages : 'Vont-ils dormir à Carhaix ou à Brest ?' dis, Vincent tu les prends pour des bleus ? c'est sûr qu'ils vont aller jusqu'à Brest !

Psychologiquement rien à voir !



Minuit...ou presque. JP n'en peut plus. Les services de secours insistent pour qu'ils lâchent l'affaire. C'est bien évidemment avec beaucoup d'amertume qu'il se ralliera à leurs conseils. La sagesse est encore plus belle que la force et le courage réunis. Brest n'est pas une fin en soi... et tous nous saluons ta motivation et ta persévérance Jean-Pierre.

Brest. Ses dortoirs mais aussi ses...chaises, seul endroit pour faire un somme. Avant de repartir...en sens inverse. C'est tout le charme de ce challenge !

08h41, nous revoilà – pardon ! les revoilà à Carhaix ! Ils poussent même le luxe jusqu'à nous adresser une photo où ils sont frais et rasés de près enfin, bien mieux que certains dimanches ! Arrive Loudéac : toujours en forme.

Lionel C, après avoir perdu du temps sur sa feuille de route initiale, a repris du poil de la bête. Il continue son petit bonhomme de chemin....

Vincent : 'Les 4'Z'amis vont-ils terminer en moins de 72h ?' Pfff ! Fingers in the nose !!!



' Pointage à 21H35 à Fougères pour notre quatuor. 3 sont déjà partis ronfler. Ludo préfère la douche et les pâtes avant de se reposer quand même un peu. Ils repartent à minuit et demi pour les 300 derniers kilomètres '. Isabelle nous cache que les petits bobos se réveillent. Moyenne affichée de 18.38.

Nous en aurions presque des scrupules à nous coucher...Lionel Charrier passe Loudéac à 4h18, une heure plus tard, le club des 4 arrive à Villaines-la-Juhel. Sûrement une très jolie ville puisqu'ils arrêtent à 5h16 et attendent le lever du jour ! Cette nuit encore il a fait froid. Lionel balance : 'un objectif de moins de 69h'. Il ne reste 'que' 200 bornes...213 exactement.

Mortagne au Perche, 14h14 : 1097 km, la chaleur fait place à l'humidité du petit matin, les bosses se sont données RDV pour leur rappeler le mal aux pattes, aux pieds, au ventre, mais ils ne lâchent rien. Il reste 123 km, une bagatelle pour leurs sorties du dimanche, une dernière souffrance ce mercredi 21 aout.

Un projet de ce type, c'est beaucoup de sacrifices en amont. Des WE où on pense vélo, des vacances organisées en fonction du vélo, des conversations en famille, qui tournent autour du vélo...C'est un projet qui se murit, qui se construit à coups de pédale et de moral. C'est tout l'entourage qui est concerné, contraint ou pas. Alors, voir Rambouillet à 16h31 après 69h +/- une seconde – parce qu'ils ont fait ce petit pied de nez au compteur – on aimerait être dans leur tête...Les sourires en disent long à l'arrivée, l'objectif est atteint. Bravo à vous messieurs pour votre combattivité, bien sûr votre performance, mais aussi votre solidarité.

Pour son 3^{ème} PBP, Lionel C franchira la ligne d'arrivée après 89h44 à rouler seul. Chapeau.

Corinne Saulnier-Eude

Dossard P193 : Sylvain Le Douaron :



« C'est difficile de rester ensemble car chacun a ses moments de faiblesses, chacun son tour. Je ne me suis pas assez alimenté, j'ai bu pas mal de coca et je n'avais pas faim. Sur le retour, c'est Joël Pigeard qui était sur le parcours qui a insisté pour que je m'alimente. J'ai eu la chance de dormir dans un vrai lit alors que les autres ont fini sur des chaises. Ma patience a payé ! la dernière nuit, par contre, nous étions dans un gymnase sur des tapis de danse, rien de très confortable ! En revanche, le cuissard ACBE ! au top pour la longue distance ! Au classement final, je suis 637^{ème} sur 4.600 finisseurs. Il y a eu 1.700 abandons ou hors délais. 2023 ? Je recommence, j'en ai déjà parlé chez moi. »

Dossard P207 : Ludovic Lervant :

« J'avais près de 15.000 km en entraînement lorsque j'ai pris de départ. Dès Rambouillet, j'ai fait le choix de rouler en groupe. Le vent a rendu l'aller difficile. Pendant ce périple, les autres ont dormi, moi pas. J'ai filé sous la douche, discuté avec les organisateurs. Un peu déçu toutefois car je pensais qu'il y aurait plus de chaleur dans les échanges et très surpris qu'il faille payer, notamment pour dormir ! J'étais bien ; sur le retour, il y a eu des moments de faiblesses, notamment avant Mortagne où les difficultés pèsent, je me suis improvisé coach car il y avait quelques faiblesses dans le groupe. Ensuite, du plat... Je remercie Isabelle, mon épouse, sans qui cela n'aurait pas été possible ; le soutien qu'elle nous a apporté a contribué à la réussite de ce - pour moi 1^{er} - Paris Brest Paris. La prochaine fois, je vise un temps avec des rouleurs capables de ne pas dormir, sinon je le ferai en solo. D'ici là j'aimerais faire quelques cyclo-sportives. »



LE 3^{ème} PARIS-BREST-PARIS DE LIONEL CHARRIER



PBP 2019 est aujourd'hui derrière moi... Je songe déjà à l'édition 2023, et aux améliorations que j'y apporterai...

Le but pour moi n'est pas de faire un temps mais de finir dans les temps et dans de meilleures conditions de récupération.

J'ai réalisé ce PPB en tirant profit des erreurs des précédentes éditions. Cette année je n'ai pas mieux roulé qu'en 2011 et 2015...

J'ai reposé la tête en pratiquant de courtes siestes au bord de la route...

En 2011, je me suis perdu à 3 kms de l'arrivée sans pouvoir retrouver mon chemin... J'étais pourtant largement dans les temps à St Quentin et j'ai franchi la ligne d'arrivée en 90h43. Même problème en 2015, j'ai perdu le sens de l'orientation lors de la dernière étape qui m'a valu une arrivée en 90h25... J'ai eu la chance d'être repêché cette année-là et mon PBP a été validé en 90h00. Le corps peut encaisser cette longue épreuve mais le cerveau, lui, a besoin de repos pour garder toute sa lucidité.

J'ai dormi en tout et pour tout 4h50 de profond sommeil... Ça ne fait pas beaucoup mais les périodes de repos étaient mieux gérées qu'aux deux éditions précédentes.

La motivation est un atout majeur pour boucler cette épreuve. Il ne faut pas grand-chose pour pousser à l'abandon. Cette année, mon éclairage est tombé en panne dès le début de la première nuit... Ça commençait mal... J'ai terminé à la frontale et dû en acheter un autre à Villaines.

Cette épreuve doit se dérouler seul, à son rythme, sans contrainte et sans stress... Il faut prendre ce long périple comme une ballade. Pas trop se charger. Penser à renouveler la crème anti-frottement sur le fond du cuissard. Cette année, je me suis confectionné une selle avec 2 trous au niveau des ischions pour éviter le contact avec la selle. Le top... Je le conseille pour les fesses fragiles....

Je remercie Hervé AMOD-MOULAND qui par sa passion pour le PBP m'a donné l'envie de relever ce challenge et qui a été mon coach lors de mon premier PBP. Je fais à mon tour des émules... J'espère retrouver Hervé et les petits nouveaux sur la ligne de départ en 2023. **Lionel Charrier**



**BONNE LECTURE ET
RENDEZ-VOUS L'ANNÉE
PROCHAINE POUR
RÉALISER TOUS VOS
PROJETS CYCLISTES ...**



ET AUTRES !