

# 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,

Nous venons de vivre une période particulière avec le confinement et puis une période de déconfinement avec des consignes de circulation à vélo strictes. Tout cela est derrière nous, même si nous devons encore vivre les prochains mois avec cette menace mais bientôt nous retrouverons notre liberté, symbole de notre activité.

C'est durant cette période que nous nous apercevons que les notions de CLUB et d'ASSOCIATION prennent toutes leurs dimensions. Cette notion a vacillé durant cette période compliquée pour tous.

ASSOCIATION car nous ne sommes pas une entreprise, avec des règles strictes voire coercitives. Nous nous devons de relayer des consignes fédérales (issues du Ministère des Sports), charge à ses membres de les respecter ou ... non, nos adhérents étant tous des adultes responsables et citoyens.

En adhérant à une association de loisirs, culturelle ou sportive, nous voulons trouver dans cette dernière la liberté d'exercer son plaisir avec une contrainte choisie, tout en respectant l'autre. Nous devons être ce lieu de liberté qui peut nous faire défaut dans le monde professionnel, sociétal et familial. Partir le dimanche matin, en laissant sur le parking du Centre des Bords de Marne, tous ses soucis pour uniquement chevaucher sa monture, sentir le vent, humer les odeurs de la nature, discuter avec les copains, respirer en toute liberté.

La notion de CLUB est fondamentale. Le CLUB (au-delà de la gestion de la partie administrative) est là pour favoriser les rapprochement des adhérents, organiser des sorties qui conviennent au plus grand nombre, créer une animation où la mixité est essentielle entre les générations, les statuts sociaux, les capacités des uns et des autres : faire en sorte que des personnes ne se connaissant pas, à travers le vélo, aient un réel plaisir, une vraie envie à se retrouver le dimanche matin pour une sortie commune ... quelque soit le temps.

Et quel plus bel exemple de cet esprit Club, notre sortie du samedi 12 Septembre, avec ces 3 départs, les « rapides » sur le grand parcours, les « modérés » sur le parcours intermédiaire et, quel plaisir, les « anciens » pour un beau 100km. Et tout ce beau monde réuni devant le château de Blandy. Que cela faisait du bien de se retrouver ensemble (38) avec des nouvelles têtes aussi, de futur(e)s ACBEistes. Quel plaisir de repartir ensemble ... pour quelques kilomètres ... puis papoter devant un café !

Pour illustrer cet esprit Club, je pense à deux personnes qui vont devoir quitter l'ACBE pour changer de région et qui m'ont dit tous les deux : « C'est le CLUB qui va me manquer ! »

Nous appartenons à un CLUB qui a une longue histoire et nous nous devons d'être fiers de notre CLUB, de ses couleurs et faire en sorte que le plaisir de rouler tous ensemble soit notre seul véritable moteur.

Amicalement.

Joël Mégard  
Président

# LES PARCOURS DU 1<sup>er</sup> OCTOBRE AU 31 JANVIER 2021

## 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

ils y a des jours j'ai  
l'impression d'être un oeuf,  
je me sens:



cassé



vidé



à plat

la boîte à message

## OCTOBRE 2020

### DIMANCHE 4 OCTOBRE

#### **Sortie amicale 79M. Départ à 8H30.**

Le Perreux, Vaires, Conches, Chanteloup, Chessy, Chalifert, Coupvray, Montry, Condé St Libiaire, Couilly-pont-aux-dames, Villiers sur Morin, Coutevroult, **Villeneuve le comte**, Roissy, Champs, Gournay, Le Perreux (Env. 89 km,420m, 11387407).

#### **Boucle facultative 89L**

Villiers sur Morin, Voulangis, Saint Martin, Tigeault, Villeneuve le comte (Env.89 km,592m, 11512210).

### DIMANCHE 11 OCTOBRE

#### **Sortie amicale 78A. Départ à 8H30.**

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

### DIMANCHE 18 OCTOBRE

#### **Sortie amicale 89P. Départ à 8H30.**

Le Perreux, Gournay, Champs, Torcy, Guermantes, Jossigny, Favières, Villé, Tournan, Courquetaine, Solers, gauche dans l'épingle, Barneau, **Soignolles**, Mardilly, Cordon, Chevry Cossigny, Ozoir, Roissy, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux (Env. 89 Km, 506m, 11978089).

### DIMANCHE 25 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 ).

## NOVEMBRE 2020

### DIMANCHE 1<sup>er</sup> NOVEMBRE

#### **Sortie amicale 83A. Départ à 8H30.**

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

### VENREDI 6 NOVEMBRE

Réunion Club ouverte à tous (sous réserve des conditions sanitaires). A 20H45, salle Charles de Gaulle, 75 avenue Ledru-Rollin, 94170 Le Perreux-sur-Marne.

### DIMANCHE 8 NOVEMBRE

#### **Sortie amicale 85L. Départ à 8H30**

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

### LUNDI 11 NOVEMBRE

77- Randonnée du souvenir à Rethondes.



Sortie club sur la journée avec pique-nique.  
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 pique-nique.**

**Si vous participez à cette randonnée, contactez :**

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

#### DIMANCHE 15 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).

#### DIMANCHE 22 NOVEMBRE

##### **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).

#### DIMANCHE 29 NOVEMBRE

##### **Sortie amicale 86M. Départ à 8h30.**

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

## DÉCEMBRE 2020

#### SAMEDI 5 DECEMBRE



**Du fait des conditions sanitaires, l'Assemblée Générale se fera en comité restreint ce samedi à 17H00. Nous aurons besoin de votre Pouvoir.  
Si vous souhaitez être membre du bureau, veuillez en informer dès à présent le Président.**

**La prise des licences se fera sur la journée du samedi 5 décembre à la salle Charles de Gaulle 75 Avenue Ledru-Rollin 94170 Le Perreux sur Marne de 9H30 à 16H00 avec présentation du calendrier 2021.**

**Pensez à nous amener votre pouvoir pour que puisse se tenir notre Assemblée Générale Ordinaire.**

#### DIMANCHE 6 DECEMBRE

##### **Sortie Amicale 73C. Départ à 9h00.**

Le Perreux, Chelles, Villevaude, Claye-Souilly, Nantouillet, Juilly-Montgé-en-Goele, **Saint-Souplets**, 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 13 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 20 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).

#### VENDREDI 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 27 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 2021

#### VENDREDI 1<sup>er</sup> 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).

#### DIMANCHE 3 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).

#### VENDREDI 8 JANVIER

Elaboration calendrier 2021/Galette des Rois

Réunion Club ouverte à tous (sous réserve des conditions sanitaires).. A 20H45, salle Charles de Gaulle, 75 avenue Ledru-Rollin, 94170 Le Perreux-sur-Marne.

## DIMANCHE 10 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, Jardinier, VLC, Jossigny, guermantes, Torcy, Chocolaterie, Champs, Gournay, Le Perreux (**Env. 73KM, 471m, 9399444**).

## DIMANCHE 17 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 24 JANVIER



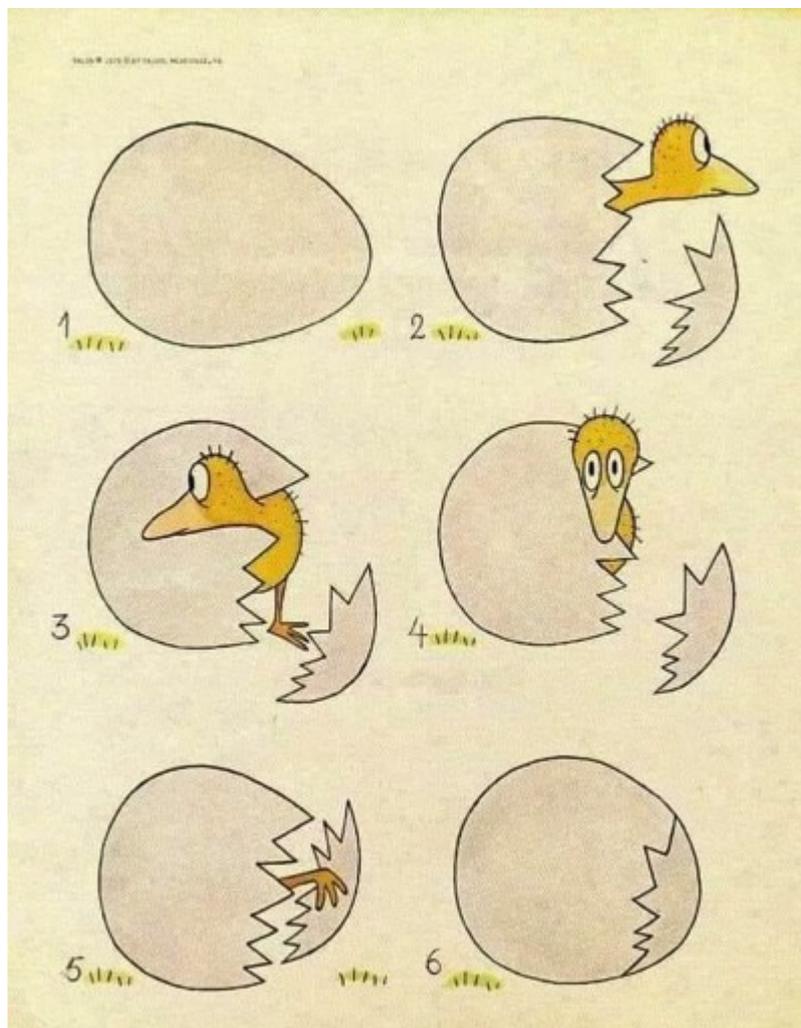
### Sortie ACBE dans Paris, avec vélo de course ou VTT, départ 8h30,

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

## DIMANCHE 31 JANVIER

### Sortie amicale 69L. Départ à 9h00.

Le Perreux, Chelles, Gouvernes, Guermantes, Chanteloup, Chessy, Chalifert, Montry, Bailly, Collégien, Croissy, Champs, Gournay, Chelles, Le Perreux (**Env. 69KM, 363m, 9452908**).



## 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.* (sous réserve des conditions sanitaires).

Vendredi 6 novembre : réunion Club

Samedi 5 décembre : Journée de prise des licences 2021

Vendredi 8 janvier : réunion Club (Elaboration Calendrier 2021)

Dimanche 24 janvier : sortie dans Paris

## SORTIES AMICALES

Date	Heure du départ	N° du parcours	Référence Openrunner	Dénivelé (mètres)
Dimanche 4 Octobre	8h30	79M	11387407	420
Dimanche 11 Octobre	8h30	78A	2198777	493
Dimanche 18 Octobre	8h30	89P	11978089	506
Dimanche 25 Octobre	8h30	87B	2257431	342
Dimanche 1 <sup>er</sup> Novembre	8h30	83A	2258599	402
Dimanche 8 Novembre	8h30	85L	9190018	350
Dimanche 15 Novembre	8h30	84B	4829280	488
Dimanche 22 Novembre	8h30	81A	2241922	323
Dimanche 29 Novembre	8h30	86M	6590117	445
Dimanche 6 Décembre	9h00	73C	2198690	471
Dimanche 13 Décembre	9h00	70L	9090425	459
Dimanche 20 Décembre	9h00	70C	2234658	255
Vendredi 25 Décembre	9h00	65C	2234487	378
Dimanche 27 Décembre	9h00	66B	2234502	228
Vendredi 1er Janvier	9h00	71A	2234700	226
Dimanche 3 Janvier	9h00	75A	2241836	233
Dimanche 10 Janvier	9h00	71L	9399444	471
Dimanche 17 Janvier	9h00	75B	2241858	245
Dimanche 31 Janvier	9h00	69L	9452908	363



# LA VIE DU CLUB

## COMPTE-RENDU des RÉUNIONS Bureau du Mardi 01/09/2020 Club du Vendredi 04/09/2020

**Lieu :** Bureau : Salle Luc Maine - 9 présents et se sont excusés : Jean-Claude Troboas, Jean-Pierre Doré, Jean-Pierre Makowski et Eric Ducoudre

Club : Salle Charles De Gaulle – 21 présents

### Ordre du jour :

- Organisation de la réunion club
- Les amicales du dimanche matin
- Journées ACBE
- Le 11 Novembre
- Assemblée Générale 2020
- Bulletin Octobre
- Challenge ACBE Duodecodax
- Cotisation 2021
- Ardéchoise 2021
- Carrefour des associations
- Nogent : développement durable
- Questions diverses

### Historique par Joël Mégard, président

Trois périodes viennent de s'écouler :

- Le confinement avec animation du club le dimanche matin sur Zoom en home trainer (merci Sylvain !).  
Et des récits nombreux sur Facebook dont un qui a motivé deux acébéistes (Philippe Buard et Damien Carton) à faire « La Marmotte » la plus belle (et dure) des cycloportives.
- Puis les règles FFCT qui demandèrent de faire des sorties à moins de 10 et avec 10 mètres de distance
- Puis la reprise des sorties du dimanche pour ceux qui en avaient envie mais beaucoup aussi ont préféré rouler seul ou en tout petit groupe de deux ou trois. A ce stade, les informations CODEP/COREG/FFCT avaient du mal à circuler, ce qui est compréhensible.

Il est donc temps, de reprendre une activité « normale » pour éviter l'effritement du club, retrouver l'esprit club qui nous tient tous à cœur, et aussi retrouver la faculté d'intégrer les nouveaux. Bien sûr, nous respecterons les distanciations physiques et chacun reste libre et responsable de sa position vis à vis du Covid.

#### 1) RÉUNION CLUB

Le bureau décide d'organiser une réunion club tout en respectant les consignes sanitaires dictées par la mairie.

Inscriptions par mail car on ne doit pas dépasser 35 personnes et on a interdiction d'organiser un pot.

La réunion très conviviale s'est tenue avec 21 personnes, dont trois nouveaux : Carolyne Bernard, Antoine Gougeon et François Lernout

Nous étions tous enchantés de se retrouver enfin !

## 2) **LES AMICALES DU DIMANCHE MATIN**

Beaucoup d'animations rallyes ont été annulées comme Dijon, Monts et Moulin et Cosne sur Loire.

En réunion de bureau, il a été envisagé un séjour permettant de suivre le Tour de France, mais l'idée a été abandonnée car tout séjour est pour l'instant trop compliqué à organiser.

**Le dimanche matin**, nous nous retrouverons au CDBM selon le calendrier et les horaires écrits dans le Bulletin.

Nous formerons des groupes d'une dizaine de personnes selon les trois niveaux et les affinités.

## 3) **LES JOURNÉES ACBE**

**Une première journée ACBE** est organisée ce samedi 12 Septembre, selon les modalités habituelles.

Trois parcours seront proposés, ce qui permettra de faire des groupes ne dépassant pas 10 personnes.

On se retrouve tous vers midi pour un pique-nique à Blandy-les-Tours : le pique-nique sera commandé à la boulangerie de Blandy et payé par le club.

13 acébéistes sont déjà inscrits à ce jour.

Bien sûr, nous en organiserons d'autre.

## 4) **LE 11 NOVEMBRE**

Cette sortie traditionnelle du club a pour but de se rendre à une concentration cyclotouriste dans la Clairière de Rethondes, lieu hautement historique.

Nous envisageons de reprendre l'organisation de l'an dernier avec un départ pour Crépy en Valois en covoiturage, puis trois parcours possibles et enfin pique-nique à Crépy avec abri possible à rechercher si la météo n'est pas favorable, ce qui parfois se produit !

Malheureusement, un repas assis au même endroit que l'an dernier est inenvisageable cette année.

## 5) **ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2020**

Au bureau avait été émis l'idée de la reporter en Mars 2021. Mais une seconde proposition a été émise et votée par le bureau.

L'assemblée générale de cette année aura donc lieu en décembre, mais sous une forme malheureusement purement administrative. Pour les nouveaux, cette réunion donnait lieu à plusieurs animations variées, comptes rendus hilarants ou sérieux en images et photos suivis d'un repas sur place confectionné par un traiteur.

Cette année nous serons un nombre restreint, munis des pouvoirs que nous vous ferons remplir avant, et cette réunion donnera lieu à divers votes comme le veulent nos statuts.

Nous organiserons aussi (le même jour ou pas) une demi-journée pour que vous puissiez amener les documents utiles à vos réinscriptions ou inscriptions.

## 6) **BULLETIN**

Il paraîtra comme d'habitude en Octobre, moins riche en récits que d'habitude mais les aventures cyclos furent plus que réduites cet été.

## 7) **CHALLENGE ACBE DUODECODAX**

Cette idée est restée à l'état de projet au sein du bureau.

Cela reprend un challenge qui consiste à réaliser un 200 par mois aux dates choisies par les participants.

Nous pensons peut être vous proposer 12 parcours de 150 ou 200 à réaliser chaque mois en formant des groupes d'ACBEistes choisis comme chacun le désire et le jour du mois qui arrange le plus de participants. Bien sûr, les divers BRM 200 organisés par l'AUDAX Club et les autres clubs, feraient partie de ce challenge.

Qu'en dites-vous ?

## 8) **COTISATION 2021**

Au bureau ont été étudiées plusieurs possibilités : diminuer pour tous, la cotisation 2021 **ou** diminuer pour les adhérents 2020 le montant de cette cotisation **ou** offrir une participation du club plus importante à chaque événement organisé par le club.

Après divers échanges et dans le but de ne pas favoriser uniquement ceux qui participent à des événements exceptionnels (en effet beaucoup de membres du club privilégient avec plaisir les sorties amicales), nous avons décidé d'offrir à chaque ACBEiste une paire de manchettes aux couleurs du club : Sylvain, chef bonneterie, va s'en occuper.

## 9) **ARDÉCHOISE 2021 du 16 au 19 Juin 2021**

Pour l'Ardéchoise 2020 nous étions 29 inscrits, un record !

La très grande majorité a choisi comme option le report d'inscription et le report des frais avancés, sur l'année 2021, en espérant que cette fois-ci elle ait lieu !

Pour les nouveaux c'est une très belle épreuve de 4 jours qui nous fait sillonner les magnifiques routes de l'Ardèche en environ 500km sur 4 jours ! Une information détaillée sera donnée dans le bulletin.

En espérant que nous atteindrons les 30 ou plus... vous serez informés des démarches pour les inscriptions ou réinscriptions et ce rapidement. En effet pour pouvoir loger ensemble ou au moins pas trop éparpillé, les réponses devront être rapides !

A noter que certains d'entre nous, ont prévu de s'y rendre à vélo ! Vous êtes tous bien sûr invités à se joindre à ce voyage : prévoir de partir le vendredi 12 Juin.

## 10) **CARREFOUR DES ASSOCIATIONS**

Il a lieu ce samedi 5 Septembre. Et en modèle réduit en raison du Covid.

Joël, Gérard et Michel L installeront le stand et y seront présents ainsi que Corinne.

Nous n'avons sollicités que les membres du bureau car seules deux personnes peuvent être présents dans le stand en même temps.

D'autre part, nous ne solliciterons que des cyclistes qui « roulent » car les séances d'initiation sont compliquées à organiser, dans les conditions actuelles. Nous reprendrons l'an prochain ces séances si suffisamment d'ACBEistes peuvent s'investir.

## 11) **NOGENT Développement durable**

Cette question n'a été abordée qu'au bureau.

En effet, la ville de Nogent a proposé que nous participions à une journée qui favorise le vélo comme participant au développement durable. Mais l'investissement que cela représente (par ex : stand avec animation home-trainer qui fournit de l'électricité) a été jugé trop lourd par les membres du bureau.

## **INFORMATIONS ET QUESTIONS DIVERSES**

- Un ancien ACBEiste, Roger Lamot, un « grand cyclo » nous a quitté.

Un hommage lui sera rendu dans le bulletin. Le bureau, en accord avec la famille, a décidé de faire faire une plaque au nom de l'ACBE. Elle sera déposée sur sa tombe.

- Une chute : Jean-Pierre Makowski (pour les nouveaux : notre ancien président) a été victime d'une chute après un passage sur un dos d'âne et descellement de sa selle qui est tombée ! Une de ses vertèbres s'est abîmée. A ce jour, son moral est bon même si l'usage d'un corset lui est imposé.

Bon courage Jean-Pierre et à très vite sur le vélo.

- Deux déménagements :

Eric Ducoudre (membre du bureau, Monsieur Sécurité et brillant historien du bulletin) mais il ne part que dans le 77, nous le reverrons sur nos sorties !

Patrick Brochard, fidèle et souriant compagnon de route du groupe 1 au groupe 3, qui à l'heure bénie de la retraite s'installe à Niort ! Mais lui aussi nous le reverrons sur l'Ardéchoise et autres sorties ou séjours de l'ACBE.

- Au cours de la réunion bureau a été évoqué le fait de redynamiser notre groupe ACBE Facebook : en effet par effet Covid, il n'y a eu que peu de publications. Pour ceux qui ne sont pas du groupe, nous en diffusons une partie dans le bulletin.

Alors à vos claviers !

- La course de la rentrée au Perreux est reportée au 4 Octobre. Comme chaque année nous ferons appel aux bonnes volontés pour remplir le rôle de signaleurs ou pour participer : 7,5 km ou 15 en course à pied.
- Le rallye de Selle en Selle aura lieu le samedi 26 Septembre au départ de Maison Lafitte. Tous ceux qui sont intéressés peuvent se regrouper via Facebook, mail ou message !
- Le groupe Alliance, assureur de la FFCT, a dénoncé de manière unilatérale son contrat avec la FFCT : celle-ci recherche une autre solution pour l'an prochain.
- Une commande pour vêtements hiver va bientôt être lancée ! Pensez à vous équiper avec nos si belles tenues bleues !

**Marie-Paule TRAISNEL-GENZMER**  
**Secrétaire adjointe**

## **CODEP 94 : COMPTE-RENDU DE LA RÉUNION DES CLUBS DU JEUDI 10 SEPTEMBRE 2020**

### **1) INFORMATIONS GÉNÉRALES**

- Distribution du kit communication et des calendriers aux clubs présents et qui n'ont pas pu se déplacer le 31 Août.
- Les gobelets réutilisables « Offrez du Sport à votre Santé » ont également été remis. Le nombre de gobelets a été calculé en fonction des effectifs de 2019, comme convenu lors d'une précédente réunion. Pour l'ACBE, la remise se fera lors de la prise des licences.
- L'Assemblée Générale de la Fédération aura lieu le 12 Décembre 2020 à Niort.
- L'Assemblée Générale du Coreg aura lieu le 21 Novembre 2020 au gymnase Budé à Limeil Brévannes. Les clubs de Limeil devront être présents et représentés.
- Formation PSC1 : en raison de la COVID 19, cette formation est annulée en 2020.
- Randonnées annulées : Gentilly, Créteil, La Randonnée du Sourire. Le club de Villejuif se demande encore s'il maintient son rallye.
- Marie-Christine DUDRAGNE a relancé la Fédération pour connaître la date de livraison des tenues dans le cadre de Toutes à Toulouse 2020. La livraison sera récupérée par ses soins au siège fédéral.

### **2) CALENDRIER 2021 – ADRESSE DE RÉCEPTION DES CARTONS**

Cette année encore, il n'y a pas de doublon. Seul le rallye d'Ormesson ne sera pas maintenu.  
Adresse de réception des cartons : attention cette année, les cartons du Challenge Départemental René LE ROC'H sont à retourner au siège social (22 rue Gutenberg à Limeil Brévannes) au plus tard le 31 Octobre 2020.

### **3) CHALLENGE DÉPARTEMENTAL RENÉ LE ROC'H**

2020 une année blanche. Le Challenge départemental ne sera donc pas dispensé cette année. C'est pourquoi, les membres du Comité Directeur ont décidé de comptabiliser les kilomètres effectués cette année et de les cumuler avec l'année 2021.

Le Challenge 2021 sera un cumul des points de 2020 et 2021.

Tous les clubs retenus pour les points du challenge sont reportés sur l'année prochaine.

#### **4) TARIF DES RANDONNÉES DOMINICALES**

Il y a au moins 10 ans, un débat a eu lieu lors des réunions des clubs au sujet des tarifs appliqués lors des randonnées.

D'un commun accord, le tarif de 4€ s'applique sur les grands parcours et une réduction de 1 à 0,50€ était préconisée pour les petits parcours.

Depuis, le CODEP alerte les clubs qui souhaitent dépasser ces tarifs. Pour autant, les clubs restent décisionnaires.

#### **5) ANNULATION COVID-19 ET APPLICATION DE L'ORDONNANCE DU 25 MARS 2020**

Les organisations du CODEP (RVM PENTECÔTE et TAT) de 2020 font l'objet d'un report à l'identique. Dans le cadre de ce report et suivant l'Ordonnance du 25 mars 2020, les avoirs ont été adressés aux clubs qui participaient à la RVM Pentecôte 2020. Les avoirs dans le cadre de Toutes à Toulouse n'ont pas encore été émis.

#### **6) ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2020**

Une nouvelle olympiade va commencer. La date a été modifiée et reportée au 6 février 2021, suite à la crise sanitaire. Les statuts nous y autorisent. Elle se tiendra à Villeneuve-le-Roi, à la salle communale Pierre Martin. Le Comité Directeur a décidé de reporter la date des Assemblées Générales en février. Ce qui laisse du temps pour les préparer dans de meilleures conditions. Pour 2022, le club de Gentilly est sollicité.

#### **7) CANDIDATURE 2020-2024**

Un appel de candidature a été envoyé à tous les Présidents des clubs du 94, qui ont du la relayer à tous leurs adhérents.

#### **8) QUESTIONS DIVERSES**

Beaucoup de clubs ont tenu le Forum des Associations. D'un point de vue général, il y a eu beaucoup de monde cette année. De toute évidence, les personnes privilégient le sport de plein air.

Randonnée du Red Star Club de Champigny le 6 septembre 2020 : 103 participants. Les parcours étaient très bien fléchés. Patrick Mareuil démissionnera de son poste de Président. L'élection du nouveau Président est fixée en Octobre.

Le Plessis Trévisé : leur randonnée VTT est maintenue le 4 Octobre 2020.

Toutes les autres randonnées sont annulées.

***Joël Mégard d'après le Compte-Rendu d'Estelle Le Pommelec (secrétaire CODEP 94)***

**Mail reçu de Vincent pour l'organisation de la Flèche Vélocio ... beaucoup d'humour !**

**« Salut à tous,**

Je suis en train d'ajuster mon programme. Je vais me laisser tenter par la flèche (une première !) La seule incertitude est un risque (assez faible) de voyage professionnel. Je saurai d'ici le 6 mars. Si ce voyage ne se fait pas, vous pourrez compter sur moi.

Au niveau du rythme et des équipiers, je m'adapte. Bon évidemment, hors de question de rouler avec Patrick Brochard, il parle trop, hors de question de rouler avec Joël Mégard, trop militaire dans son approche du vélo, hors de question de rouler avec Michel, trop bienveillant et pas assez l'esprit compète, pas question de rouler avec Stéphane, ses T-shirts vont nous attirer des ennuis, hors de question de rouler avec des filles, faut quand même pas déconner, hors de question de rouler avec Pascal Sousa, il est trop élégant, à côté j'air de quoi moi, pas question de rouler avec Pascal Vernet, il sera intenable à l'approche de la maison. Mais sinon je m'adapte, pas de problème.

Amicalement,

***Vincent Pédregno »***

## CARREFOUR DES ASSOCIATIONS-JOURNÉES INITIATION

Le Carrefour des Associations a eu lieu cette année le samedi 5 Septembre dans un contexte particulier. Seules les personnes non inscrites étaient invitées à venir et l'installation des stands étaient prioritairement en extérieur avec un espacement plus grand et un sens de circulation strict mis en place. L'ambiance était sereine et plus fluide.

Avec Michel Laudy, nous avons installé le stand avec des revues, tenues et vélo dès 13H00 et reçu les personnes intéressées jusqu'à 18H00.

Nous avons reçu au total 12 personnes, comme les autres années. Peut-être des personnes plus motivées.

Merci aux personnes qui sont venues ponctuellement nous aider : Corinne, Tonio, Gérard, Carole Macé, Jacques Garnier(partagé entre 2 stands) ...

Nous avons eu le plaisir de voir Erick Corporon, ancien ACBEiste, qui attend la retraite pour reprendre sa licence.



**Un vieux sage a dit :**  
**« L'homme jeune marche plus vite que l'ancien**  
**Mais l'ancien connaît la route ! »**  
*(A méditer à l'ACBE !)*

## ROGER LAMOT



Nous avons eu la tristesse d'apprendre le décès de Roger Lamot dans sa 86<sup>ème</sup> année.

Roger a adhéré à l'ACBE en 1954 et est resté fidèle au club durant plus 45 ans.

La famille LAMOT a été une grande famille de cyclotouristes. Son père, son beau-père, son épouse Lucie et ses 2 enfants Isabelle et Philippe ont fait partie de l'ACBE et ont contribué à son développement et son animation.

**« L'ACBE et le cyclotourisme, c'est l'ADN de la famille, c'est là que mes parents se sont rencontrés » : Philippe Lamot**

Roger était un « roule-toujours ». Son bonheur : sa bicyclette, la nature et des objectifs de sortie (les BCN/BPF, les Flèches). Pas de moyenne, seul comptait le plaisir d'être à vélo et de « faire des kilomètres ».

Il est lauréat du Brevet des Provinces Françaises, lauréat des Flèches de France, un Tour de Corse, Paris-Le Galibier, un fidèle des Audax et la participation en famille aux Semaines Fédérales .... Avec un tel palmarès, il fallait un vrai caractère pour affronter souvent seul la route et les

aléas climatiques.

Roger est et a été une référence du cyclotouriste pour un certain nombre d'ACBEistes et il a toujours gardé des contacts avec notre club notamment via Hervé. Avec son grand sens de l'Amitié, il n'était pas rare de le voir venir à la rencontre des ACBEistes lors des Brevets qualificatifs Paris-Brest-Paris.

Avec sa famille, il est venu aux 70 ans de notre club avec son épouse Lucie, sa fille Isabelle.

Nous présentons à sa famille nos sincères condoléances et tout notre soutien dans cette épreuve.

Le club a commandé une plaque qui sera déposée sur sa sépulture à Rosny-sous-Bois.

**Joël Mégard**



*Il faudrait une pandémie d'Amour,  
Une épidémie de Douceur,  
Que l'Humanité tousse des « Je t'aime »,  
Qui fasse éternuer le Cœur !*

## JOURNÉE ACBE DU SAMEDI 12 SEPTEMBRE

« Au départ ce matin 8H tout le monde était hyper motivé : la preuve nous sommes partis à 8H précises sans savoir que Carolyne serait un peu en retard. Qu'à cela ne tienne, le service SOS-ACBE fut activé par l'organisation et une équipe d'intervention (dirigée par Michel G.) fut mandatée pour aller rechercher notre nouvelle adhérente ! Une heure et demi plus tard, moyennant un rythme un peu soutenu, Carolyne et ses 2 guides faisaient la jonction avec le grand groupe aux alentours de Melun. Ce fut ensuite une joyeuse équipée jusque Blandy où Marie-Paule avait organisé un super pique-nique champêtre avec sandwiches et pâtisserie ! Le boulanger de Blandy ce soir est très content de sa journée ! Retour ensuite par des routes plaisantes, sous un très beau soleil, avec des rires, des accélérations (faut ce qui faut mais on n'aime pas être doublé par un cycliste qui se la raconte...) et beaucoup de joie d'être ensemble ! Merci au bureau du club de nous avoir concocté une telle journée, vive la convivialité au sein de notre club, bienvenue aux nouveaux qu'on espère vraiment revoir très souvent. Bon rétablissement à Tonino et Steph ! Bonne fin de week-end à tous.



*Philippe Sauvage*



**C'est pas demain qu'il va réouvrir lui**

## À bicyclette

Quand on partait de bon matin  
Quand on partait sur les chemins  
A bicyclette  
Nous étions quelques bons copains  
Y'avait Patrick, Joël, JeanLouis,  
JeanClaude, Alain  
Et puis Paule et Agnès

On admirait leurs jambes frêles  
On se sentait pousser des ailes  
A bicyclette

Sur les petits chemins de terre  
On a souvent vécu l'enfer  
Pour ne pas mettre pied à terre  
Comme des mauviettes

Faut dire qu'elles y mettaient du cœur  
Elles avaient le sens de l'honneur  
A bicyclette

Et depuis qu'elles avaient 8 ans  
Elles avaient fait en nous suivant  
Tous les chemins environnants  
A bicyclette

Quand on approchait la rivière  
On déposait dans les fougères  
Nos bicyclettes  
Puis on longeait de larges champs  
Faisant naître un bouquet changeant  
De sauterelles, de papillons  
Et de rainettes

Quand le soleil à l'horizon profilait  
Sur tous les buissons  
Nos silhouettes

On revenait fourbus contents  
Le cœur un peu vague pourtant

Nous repartions vers nos maisons  
pensant  
Déjà aux lendemains  
Révélant de nouveaux chemins  
A bicyclette

**Paroles Écrites par AGNÈS**

**Chanson chantée par la chorale A.C.B.E. lors du départ de Patrick de la région parisienne pour rejoindre la ville de Niort ! Devant le succès rencontré, nous sollicitons des dons pour pouvoir enregistrer notre premier E.P. En attendant, nous souhaitons à Sylvie et Patrick de bien s'acclimater à leur nouvelle vie ... et nous perdons un super compagnon plein d'humour.**



## « Les Boucles de l'Est 2020 » : des déchets bien gérés !

J'avais sollicité les participants à l'organisation des « Boucles de l'Est » pour qu'on s'applique à la gestion des déchets de cette édition du 8 mars 2020. Ce n'est jamais chose facile, en particulier pour les déchets déposés dans les poubelles par les participants eux-mêmes.



A l'issue de cette journée, je tiens à vous dire que nous pouvons être fiers de nous !

Au stade Chéron, plusieurs sacs poubelles étaient disponibles pour le tri sélectif, et fort bien identifiés.

Une partie des déchets de la salle a été placée directement dans les conteneurs de tri sélectif à l'extérieur du Stade Chéron.



J'ai souhaité récupérer les sacs poubelle, de la salle et des contrôles, pour vérifier leur contenu et trier si besoin.



Au contrôle de Jossigny, nous avons récupéré à part les peaux de bananes : Elles ont rejoint mon tas de compost. Je n'ai pas récupéré la poubelle de Soignolles, mais ce sera un point d'amélioration pour la prochaine fois.

Dans les sacs de déchets spécifiques de la salle (emballages recyclables), je n'ai quasiment rien eu à rectifier.

Dans les sacs de déchets « divers », j'ai récupéré essentiellement :

- Des emballages (dont bouteilles en plastiques et verres en carton) que j'ai mis dans ma poubelle « jaune » (à recycler),
- Les bouchons de ces bouteilles en plastique, que je mettrai dans un point de collecte « Les bouchons d'amour » voir <https://www.bouchonsdamour.com/>.



Au final, le poids total des déchets non compostables et non recyclables est inférieur à 2kg. La majorité consiste en peaux d'oranges, et essuie-tout souillé. Le volume est de l'ordre de 10 litres.

Merci ! Bravo !

**Michel GROUSSET**

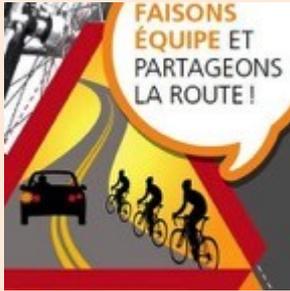
## Tandem... avant 2020



## Tandem... depuis 2020



# LA SÉCURITÉ



## Les règles à respecter pour rouler en peloton.

*L'anticipation est le maître mot pour notre sécurité.*

### Roulez de façon régulière

**La régularité est essentielle.** Si vous cessez de pédaler (surtout en bosse) ou freiner brusquement, le cycliste qui vous suit se fera une belle frayeur ou pire vous percutera.

### Maintenez la distance

Si vous êtes trop loin du cycliste qui vous précède, vous ne bénéficierez pas de l'abri qu'il peut vous procurer et à chaque accélération, vous aurez un écart à combler et les cyclistes qui vous suivent devront eux aussi fournir un effort inutile et là vous serez rappeler à l'ordre.

**L'idéal est d'être entre 30 à 50 cm du vélo qui vous précède.**

### Prévenez les autres cyclistes de tout obstacle

Si vous êtes en tête de groupe, vous avez la responsabilité de la sécurité du peloton, les coureurs qui vous suivent ne peuvent pas voir les obstacles (trous, pierres, etc.) et vous font confiance.

A l'approche d'un véhicule garé sur le côté, la présence d'un piéton ou lors d'un dépassement de cycliste, **vous devez informer d'un signe de main qu'il faut se déporter. Les cyclistes qui suivent doivent, bien sur, reproduire le geste afin de passer l'information vers l'arrière du peloton.**

Si un danger survient promptement, le signaler oralement.

### Ne pas zigzaguer

Les cyclistes habitués à rouler en peloton **roulent bien en ligne.**

Rien de plus désagréable que de suivre un cycliste qui n'arrête pas de zigzaguer au risque de vous faire chuter, il nous empêche aussi de pouvoir nous abriter.

### Ne pensez pas qu'à vous

**Ayez toujours à l'esprit que vous avez du monde derrière vous.** Avant donc de vous arrêter, de vous ravitailler, de doubler, vérifiez que vous ne gênez pas vos collègues qui vous suivent et passer l'info.

### Respecter les autres usagers

**Nous devons rouler par deux de front au maximum. Dans les endroits plus étroits (pont, voie rétrécie), roulons en file indienne.**

Pensons aux autres usagers de la route (les autres cyclistes, automobilistes) qui ne peuvent pas nous doubler en toute sécurité si nous prenons toute la voie de circulation et si nous nous trouvons sur la ligne médiane de la chaussée ou pire si nous sommes sur la voie opposée.

Lors d'un arrêt (crevaisson, arrêt technique) le groupe doit s'efforcer de rester sur le bas-côté afin de ne pas gêner les autres usagers et si possible choisir pour s'arrêter un emplacement sécurisé.

Alain

« -Quand je vois une côte, je mets le plus grand développement ...

-Comme je la monte à pied, je prends moins souvent la pédale dans le mollet ... »

*Tristan Bernard*

## LES SIGNES POUR PREVENIR VOS EQUIPIERS DU PELOTON



Arrêt



Tourner à droite,  
ou à gauche



Nid de poule ou  
autres dangers  
sur la route



Gravier ou autre  
débris



Danger,  
se rabattre



Prends le relais



Fais attention,  
ou dégage



Je prends cette place



Merci l'automobiliste,  
pour ce passage en  
toute sécurité

### SI LES ANIMAUX SAVENT LE FAIRE



### ET SI LES INSECTES LE FONT AUSSI...



...ALORS P\*\*\*\*\*, POURQUOI TU N'Y ARRIVES PAS ?



## LE COIN LECTURE

### Patrick PLAINE « COYOTEMENT VÔTRE »

Paul TEXIER, un des plus grands rouleurs de l'ACBE, connaissant ma passion pour l'histoire de notre club m'a transmis diverses revues de cyclotourisme, de sport et des anciens Plateau (revue de notre club) plutôt que de les jeter (encore merci à Jacques Nicol et Jean-Pierre Leconte d'avoir servi d'intermédiaires). Vous pouvez d'ailleurs voir une vidéo de Paul Texier sur Youtube car ce dernier, devenu menuisier, a eu un reportage à la télévision suite à ses très belles réalisations. Il vit maintenant à Millau.

Dans cette pile d'anciennes revues, il m'a transmis aussi divers courriers et une lettre à immédiatement retenue mon attention ; une correspondance avec Patrick Plaine. Hors Patrick Plaine ne m'était pas inconnu. Gilbert Duchesne, ancien Président de l'ACBE, et, lui aussi très grand rouleur qui m'a initié, à sa manière, aux grandes distances, avait une relation amicale avec Patrick et m'a très souvent parlé de lui. « *Tu devrais le rencontrer et faire ses Centriionales (randonnées créées par Patrick et qui partent toutes du centre de la France de Saint Amand Monrond, son pays). Tu verras c'est un personnage atypique* ». Le temps a passé et je n'ai jamais fait une Centriionale ni rencontré cet immense cyclo.

Cette lettre était une conversation entre Paul et Patrick sur les Centriionales car Paul avait été le premier cyclo à s'inscrire à ces nouvelles randonnées créées en 1994 et un lien s'était créé entre eux. La lecture de cette longue lettre, passionnante, m'a donné envie d'en savoir encore plus sur cet immense cyclo.

J'avais déjà vu le documentaire sortie en 2010 à l'initiative de sa nièce Anne-Sophie Plaine et que vous pouvez visionner sur [http://www.dubfilms.fr/roule\\_toujours.html](http://www.dubfilms.fr/roule_toujours.html).

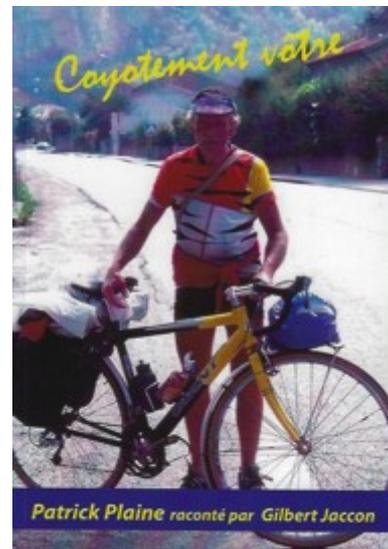
50 minutes de pur bonheur ! Vous y découvrirez son beau coup de pédale dans les cols, son amour de la nature (il ramasse un crapaud écrasé pour qu'il ne fasse pas écrasé une deuxième fois ... triste présage car il se perdra la vie renversé par un tracteur à quelques kilomètres de chez lui), pourquoi son surnom de « Roule Toujours » (ou « Le Coyote » ou le Cannibale des Cimes ») et son amour de la Liberté.

Je voulais en savoir plus et j'ai découvert qu'un livre lui avait été consacré écrit par **Gilbert Jacon « Coyotement Vôtre »**.

Et là, j'ai découvert un OVNI, un homme hors du commun, vivant une passion dévorante pour le vélo, la nature (écolo avant l'heure), intransigeant avec lui et les autres (je comprends maintenant son amitié avec Gilbert Duchesne) et surtout libre avant tout.

Patrick Plaine c'est :

- 1 750 000 kilomètres,
- 20 Tours de France de l'US MÉTRO,
- 71 diagonales,
- 40 Quarante heures Vélocio,
- 104 Flèches de France,
- une trentaine de Mer-Montagne,
- plus de 180 Centriionales,
- plus de 120 Rayons du Centre,
- seize croisades Européennes avec le Tour complet de tous les pays d'Europe et tous les Traits d'Union Européen,
- 8 Paris-Brest-Paris (avec seulement 4 madeleines, 1 choco BN, 2 bananes, et un Mars, 2 sachets de boisson énergétique, Coca, eau Vitamine C ainsi que le précieux Arnica et surtout ... jamais dans les roues ... un déshonneur !).



**Pour ses 40 ans**, il se lance le défi de faire 40 000km dans l'année. Résultat : 40 556km, 243 sorties, 368 cols 107 nuitée « dehors ». Il réalisera cette performance 11 fois dont une à 70 ans.

**Pour ses 50 ans**, il vise les 55 555km (soit 152km par jour) dans l'année : immense déception avec seulement 52 555km parcourus !

Pour réaliser ces kilomètres, il faut un sacré coup de pédale ... sachant que Patrick Plaine roule seul ! Le Tour de France Randonneur de l'US Métro en 321H20 minutes ... record en 1978, 980km en 40H, la Marmotte en 9H27 car Patrick Plaine faisait aussi des cyclo sportives !

En plus d'être un rouleur, il est aussi un créateur s'impliquant dans le monde du cyclotouriste. Créateur des Centriales, il fut aussi le fondateur, en 1985, du CREF (Les Cyclos Raiders Ecologiques de France) ... véritable organisation précurseur des Ultras tant à la mode aujourd'hui. Le slogan : Sport, Nature, Amitié et Liberté.

Patrick Plaine écrivait beaucoup et tenait des carnets avec un descriptif de toutes ses sorties. Ce livre reprend ses récits, des témoignages, des interviews avec l'auteur, et retrace la vie de ce personnage hors du commun. Avec lui « *il n'y a nulle place pour les tricheurs... Là-haut, c'est le domaine du partage, de l'amitié, d'une marche vers une certaine conception de la pureté. Le domaine de l'amour, aussi L'Amour de la nature ...* ».

Ce livre fait du bien pour sa fraîcheur. Les passionnés de longue distance, mais aussi tous ceux qui aime le VÉLO, aimeront ce livre !

**Joël Mégard**



## Y a pas qu'le vélo dans la vie

Entre vos sorties cyclo, vos repas équilibrés et diététiques, vos lectures d'ouvrages et de revues sur le vélo, je vous recommande les polars de Nicolas Lebel.

Des enquêtes bien ficelées, des personnages bien campés dont l'atypique et mémorable Capitaine Mehrlicht, ... du grand polar parsemé d'humour. Au tout début de « Sans pitié ni remords », le Capitaine Mehrlicht et ses collègues vont à l'enterrement d'un collègue et ami du commissariat du XIIème. Luttant longuement contre le cancer, il a lui-même organisé ses obsèques dans le détail, faisant même venir un curé obséquieux et ridicule alors qu'il vomissait lui-même toutes les « bondieuseries ». Extrait :

« ... Mehrlicht jeta un dernier coup d'œil à la pierre tombale choisie par son ami, une stèle noire luisante où l'on pouvait lire en lettres blanches : Jacques MOREL 1958 - 2014.

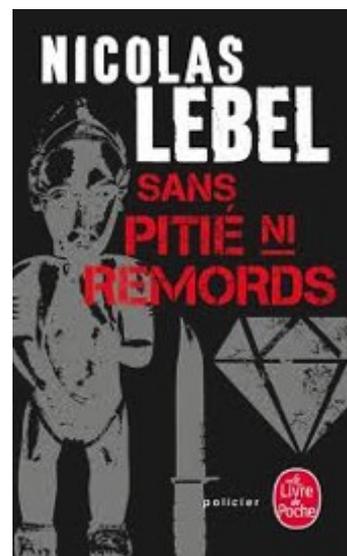
Cynique jusque dans la mort, il avait fait ajouter au-dessous et en gros caractères, un glaçant « A tout à l'heure ! » qui ne manquerait pas de scandaliser les passants. Puis, en plus petit, un extrait d'un poème de Baudelaire :

« Ô vers ! noirs compagnons sans oreille et sans yeux,

Voyez venir à vous un mort libre et joyeux »

Nicolas LEBEL – « Sans pitié remords », « La piste aux étoiles », « Dans la brume écarlate », ...

**Michel Grousset**



## L'ART et le VÉLO.



Ramon CASAS (1866-1932). *Ramon CASAS et père ROMEU en tandem*. Huile sur toile. 188 cm x 215,5 cm. 1897.

En entrant au Musée National d'ART de Catalogne à Barcelone mon regard est attiré par cette grande toile. Réalisée par Ramon CASAS i CARBO elle sera exposée en 1898 dans la grande salle de la brasserie ELS QUATRE GATS, fondée par le père ROMEU un an plus tôt. Cet établissement bohème devient vite un lieu de rencontres d'artistes, dont le jeune Pablo PICASSO qui produira en ce lieu sa première exposition en 1900.

L'artiste pipe à la bouche se représente pilotant le tandem, alors qu'à l'arrière le père ROMEU en danseuse appuie fort sur les pédales. Le paysage est dépouillé, à l'horizon le trait suggère la ville à gauche, la montagne à droite.

Le tandem, au design pur, illustre en cette fin de 19<sup>ème</sup> siècle les capacités de mobilité offertes par ce nouveau moyen de locomotion.

Ramon CASAS est considéré appartenir au mouvement *moderniste*. Comme TOULOUSE LAUTREC, qu'il fréquente à Montmartre, Ramon CASAS était affichiste. A la fois humoristique et décorative cette toile aurait pu être reprise en publicité.

Quant au texte catalan en haut à droite, pourrait-il se traduire par « *Avec mon vélo je ne peux aller à gauche, à droite* » ?

Ce qu'il convient de ressentir ici, c'est la complicité qui se dégage entre les deux acteurs. D'ailleurs ce n'est pas un hasard si dans la pratique du tandem nous rencontrons essentiellement des couples. Alors complices YVETTE et CLAUDE, MARIE-ANNE et MICHEL ?

Pour finir une anecdote, Ramon CASAS a réalisé une autre toile où il se représente toujours avec le père ROMEU en voiture. Vélo, voiture, symboles de modernité en cette fin de siècle.

**Jean-Paul EGRET**

# HISTOIRE DE NOTRE CLUB ...ET DE NOTRE FÉDÉRATION

## L'OPINION DE CYCLUS (Texte issu du Plateau N°5 de 1970 écrit par CYCLUS)

### Qu'est qu'une Amicale ?

Avant de définir ce qu'est à notre club une Amicale, je pense qu'il faut d'abord expliquer ou imaginer comment ces sorties amicales ont été créées. Il ne fait pas de doute qu'elles ont été enfantées à la suite de la création du Club. Comme je n'ai pas assisté à cette naissance, il faut bien que je me reporte quelques 23 ans en arrière environ.

Faisons comme si nous y étions. Donc aux alentours de 1947 quelques cyclistes distingués, pondérés, amoureux de l'effort et de la nature, décident de fonder l'A.C.B.E., l'**Association des Cyclistes Bien Elevés**. Les fondateurs sont désignés, le Bureau est formé, le siège est trouvé, il n'y a donc plus ... qu'à s'asseoir pour discuter.

### Brevets, Rallyes, et ... Amicales

Nous nous reportons rapidement aux années 1960 voire 1970. Entre ces deux époques, une multitude de rallyes, une foule de brevets, une belle brochette de diagonales, un joli Plateau de Flèches, une quantité fabuleuse de pointages de B.C.N., B.P.F. ont permis au Club d'être connu de la métropole entière et même de l'étranger.

Mais comme la bicyclette est pratiquée par des quidams possédant parfois des goûts forts différents, cet éventail de diversités cyclistes n'était pas forcément suffisant. Les Amicales ont du être créées pour combler cette lacune et de toute manière, elle constitue un trait d'union et une occasion pour ceux qui se contentent d'une promenade, le dimanche, de bavarder en roulant ou, si vous préférez, de rouler en bavardant ce qui offre, il faut l'avouer une certaine similitude.

### Plaisir de cyclier

Il y a cinq ans, après avoir été opéré d'un ulcère et après avoir décidé de mettre la tabagie au point zéro, je décide de remonter à bicyclette. J'avais recouvré la santé et seul la maladie m'a éloigné du successeur du Grand Bi.

Connaissant l'ami DUJARDIN, celui-ci me propulse via Le Perreux et je me retrouve un dimanche matin au départ de l'Amicale ; je me souviens que le casse-croûte était à REAU. Nous n'étions que quelques uns et en plus de DUJARDIN, je me souviens que de Régis ROUX qui, rapidement m'a interviewé en me demandant vraisemblablement si les premiers coups de pédales après 15 jours d'inaction cycliste étaient plus douloureux que la rédaction d'une déclaration d'impôts avant que celle-ci ne soit simplifiée. J'ai du répondre que le mot « impôt » ne me plongeait pas dans une béatitude puérile et qu'effectivement il y avait douleur depuis la pointe de l'orteil jusqu'au sommet de la cuisse, que du côté du cœur, ça s'affolait légèrement, du côté des poumons ça s'opposait désagréablement, quant à ce qui était de la respiration, le bruit répandu alentour se situait entre le soufflet de forge et le démarrage, en gare de Lyon, de l'ancienne mais puissante locomotive à vapeur du PARIS-VINTIMILLE.

Je vous ferai timidement remarquer qu'à cette époque à l'A.C.B.E., nous parvenions à prononcer plusieurs phrases de suite à bicyclette même sans entraînement, ce qui était mon cas.

## Comme Roland à Ronceveaux

Je me souviens qu'au pied de la côte de SUCY, les premiers mètres me permirent de faire une dissertation sur les différences de rythmes. Mon ami DUJARDIN qui, pourtant, grimpa tout de même moins bien que JIMENEZ à cette époque, en quelques coups de pédale mit un espace décourageant (pour moi) entre sa roue arrière et ma roue avant. Souffrant d'une dent (1) – souffrant tout court – engoncé dans un anorak matelassé car il faisait froid, je mis pied à terre, avant de vomir et me remettre de mes émotions. Comme Roland (2) à RONCEVEAUX, personne ne pouvait contester que je représentais, à moi tout seul, l'Arrière Garde ...

Dès que mes amis s'aperçurent que je brillais par mon absence, un train semi-omnibus, semi-sénateur, fut adopté et je fus entouré jusqu'au retour comme un ANQUETIL, douillettement protégé dans la dernière étape de 5<sup>ème</sup> Tour de France victorieux. Heureux comme un enfant, je fis une longue théorie à mon épouse, au retour, sur les avantages et les bienfaits du cyclotourisme, face au cyclisme de compétition.

Je lui expliquais que ces deux sports, qui se pratiquent pourtant tous deux sur une bicyclette, étaient diamétralement opposés.

*( ???? fut sa muette conclusion !)*

Je sentais fort bien qu'elle n'avait pas saisi et j'entrai alors dans les détails. « Tu comprends, lui dis-je, en cyclotourisme, si tu ne peux pas suivre, les autres immédiatement, tous les camarades s'arrêtent, ils s'affairent autour de toi, proposent de te pousser, de te frictionner si tu as froid, de t'offrir une boisson chaude, de te dire que dans un an tu seras « Aigle d'Or », que tu as encore un coup de pédale séduisant et ils te racontent des histoires où il n'est question que de descentes, de vent favorable, de congés payés et de sports d'hiver. Tandis qu'en compétition, dès que les adversaires décèlent en toi le rictus de la défaillance, ils bombent le torse, scrutent encore une fois ton visage qui n'a plus d'humain que la casquette, mettent le grand braquet et dans un démarrage aussi puissant qu'écoeurant, vont cueillir le bouquet et le baiser de la victoire, te laissant face à face avec les quolibets ses spectateurs attardés sur la route !!

## Cinq Ans Après

Vous allez me dire, « mais nous ne savons toujours pas ce qu'est une Amicale ». Et bien, maintenant que vous connaissez l'ambiance d'une Amicale 1965, je vous narre une Amicale 1970.

Six ou sept ou huit heures du matin, selon la période de l'année. Cinq, dix, vingt participants selon la période également. Quelques bavardages en attendant l'heure exacte du départ. Des jeunes en short ; des demi-jeunes, en survêtement, des plus vieux en golf, très peu de maillots bariolés vantant les mérites de l'automobile sur le comportement humain. L'âge s'étale entre 17 et 65 ans, voire quelque fois plus.

Le départ est un mot bien paisible, je parlerais plutôt de l'envolée. Comme me disait MAGAUD avec beaucoup de pertinence « en somme, l'Amicale créée pour rouler côte à côte pendant une matinée, se résume à une solide poignée de main ! Deux kilomètres plus loin, le boucher préparant ses gigots, sourit en nous voyant passer. Un jour que j'ai crevé devant sa boutique, je l'ai entendu marmonner « **L'Amicale des Cyclotouristes Bien Espacés** vient de défiler » ...

Si la sortie comporte 90 kilomètres avec arrêt casse-croute à mi-parcours, cela fait 45 kilomètres avant le casse-croute. Je n'ai aucun mérite à trouver la solution à cette équation en un temps record puisque j'ai été 14 ans veilleur de nuit à Math Elem ...

## Le Blizzard

Sur ces 45 km qui nous séparent donc de la collation, 300 mètres (au moins) ont été couverts en groupe, au coude à coude laissant sur notre passage, le parfum de la cohésion, de l'amour du fanion du club porté si haut que le vertige s'emparerait d'autres clubs étrangers qui essaieraient de faire aussi bien que nous, j'ai cité OXFORD ou CAMBRIDGE, par exemple.

Nous sommes donc arrivés à ce casse-croute par petits groupes compacts de 1 cyclotouriste et nous commençons à semer la zizanie dans l'unique et paisible estaminet du bourg.

En général dans cet estaminet c'est l'heure où le retraité du Bourg vient boire son « canon » avec le Garde Champêtre. Quant à l'A.C.B.E., elle accapare les tables où les tartes aux cerises avec les tasses de thé font bon ménage avec les sandwiches au petit salé arrosés de Beaujolais nouveau.

Mais où donc se trouve le fameux blizzard dont on parle plus haut en inter titre ?

Et bien, ce blizzard c'est le mouvement d'air provoqué par le croisement, à la porte du café, du paisible cyclo genre BOULANGER ou DURAND qui arrive pour le casse-croute, avec le pas précipité d'un COURAGE ou d'un PFLEGGGER qui quitte ledit café restauré, café atteint une demi-heure plus tôt et qui s'en retournent prestement pour « en suer une vraie afin de faire un temps dans PARIS-BREST-PARIS ». Et lorsque tout ce petit monde, jusqu'au plus lent, a digéré son casse-croute, chacun s'en retourne, parfois par groupe important de 2 ou 3, vers le logis familial.

Je trouve que ça n'est pas plus mal ainsi. Et je suis sûr que les jeunes pensent « ces Amicales, c'est quand même vachement Amical ».

### **Cyclus**

- (1) Il ne s'agit pas d'une dent de roue libre, car ce jour là, le quidam signataire aurait souffert de toute manière, même si sa roue libre avait arboré 20 éclatantes dents de plus.
- (2) N'a pas de lien de parenté avec Roland DURIEUX qui, lui est toujours à l'avant garde (et non pas à l'arrière) avec CHARLEMAGNE-PFLEGGGER. Ce Roland n'abandonne CHARLEMAGNE que lorsqu'il sait de véritables amis en détresse sur la route. Dame, notre Roland à nous est capitaine de route. De mauvaises langues chuchotent que c'est un prétexte pour souffler un peu et se ré oxygéner les poumons. Les gens sont méchants ...

## **ROUE LIBRE**

**« Une sorte de morale en action d'un nouveau genre ... ». G Bruno , Le Tour de la France par deux enfants.**

Regarde, je tiens la selle et je laisse ma main sur le guidon. Toi tu tiens les poignées. Bon, tu places tes pieds sur les pédales ; un peu plus en avant, encore un peu, là, c'est bien ! Tu vois, c'est la même partie avant de ton pied qui appuie sur le sol quand tu marches et qui appuie ici sur les pédales. Si tu te positionnes ainsi, ton vélo va avancer tout seul. Enfin, presque. Maintenant, tu ne regardes plus tes chaussures, ni même ton guidon. Relève bien la tête et les yeux droits devant toi. Tu fixes la route au-delà des premiers mètres. Quand tu sauras bien en faire et que tu seras totalement à l'aise, ton regard balayera naturellement toutes les distances, de ta roue avant jusqu'à l'horizon, et tu chercheras même à deviner la portion de route qui vient après et qui pour l'instant t'est cachée. Mais pour l'efficacité immédiate, c'est entre cinq et trente mètres : il faut que tu puisses prendre la mesure d'un éventuel obstacle et avoir le temps de freiner, de le contourner ou de l'effacer de ta trajectoire.

N'aie pas peur, on démarre !

Attention, ne te déhanche pas, bien droit ton corps et pèse de la même manière sur les deux poignées puisque la route est sans virage ici ; ça doit partir des épaules et suivre tout le bras.

Ça va ? Bon, je lâche le guidon ! Regarde devant toi surtout, bien devant toi !

Pas trop vite encore ! À ta selle, je sens l'équilibre qui vient, mais c'est toi qui dois le sentir. Continue, continue ...

Aïe ! Tu as eu peur ! Bons réflexes. Le coup de frein et le pied à terre. Je souffle deux secondes et on recommence.

Allez, vas-y ! Je tiens seulement la selle. Bien devant. Oublie les gestes, ça va venir peu à peu. Ne pense qu'à la trajectoire et, tu vas voir, la trajectoire et le vélo ne feront bientôt qu'un. Alors tu y seras.

**-Dis, grand-père, après, avec mon vélo, je pourrai aller au bout du monde ?**

**- Évidemment, niquedouille, puisque c'est toi qui vas le choisir, ce monde, à l'avant de ta roue !**

**Joël Mégard**

**R**  
ENSEIGNEZ-VOUS**IDÉES DE PHYSIQUE****LES AUTEURS**

**JEAN-MICHEL COURTY** et **ÉDOUARD KIERLIK**  
professeurs de physique à Sorbonne Université, à Paris

## SUCER LA ROUE DANS LE PELOTON

**En roulant en file indienne ou groupés, les cyclistes fournissent moins d'efforts: ils subissent une traînée aérodynamique fortement réduite.**



Rouler au cœur du peloton nécessite beaucoup moins d'efforts que de rouler à la même vitesse en solitaire.

**L**e coureur cycliste qui s'échappe du peloton, en tête, seul et durant la majeure partie de l'étape est hélas presque systématiquement rattrapé, dans les derniers kilomètres, par ses poursuivants et laissé sur place, à l'agonie... N'est pas Albert Bourlon qui veut, détenteur depuis 1947 du record de la plus longue échappée solitaire victorieuse sur une étape du Tour de France, soit 253 kilomètres. Les cyclistes d'aujourd'hui manqueraient-ils de mollet? La physique, entre études en soufflerie et simulations numériques, incite à plus d'indulgence. Car elle montre que rouler au cœur du peloton ou en file indienne réduit considérablement les efforts à fournir, par rapport à la situation où l'on roule seul.

Tout cycliste amateur en a l'intuition: même sur le plat et sans vent, aller vite

en vélo nécessite beaucoup d'efforts, surtout si l'on ambitionne de rouler à environ 54 kilomètres par heure, soit 15 mètres par seconde, allure communément atteinte par les professionnels du Tour de France.

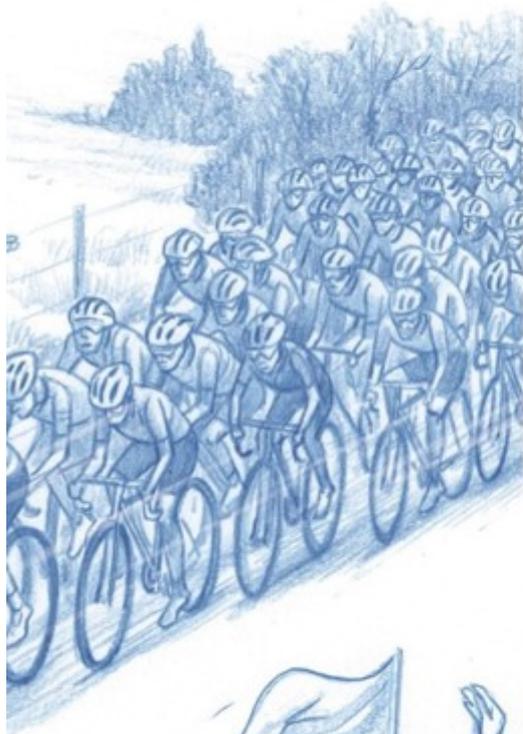
### LA TRAÎNÉE, ENNEMIE DU CYCLISTE SOLITAIRE

Quelles forces s'opposant à notre mouvement rendent cet effort si difficile? Éliminons d'emblée les frottements des chaînes, pignons, pédalier et moyeux ainsi que les frottements de roulement des pneus sur le sol. Ces forces sont typiquement inférieures à 2 newtons. La résistance à l'avancement est due essentiellement à la force de traînée aérodynamique: à 15 mètres par seconde, même lorsqu'on est couché sur le guidon, cette force représente

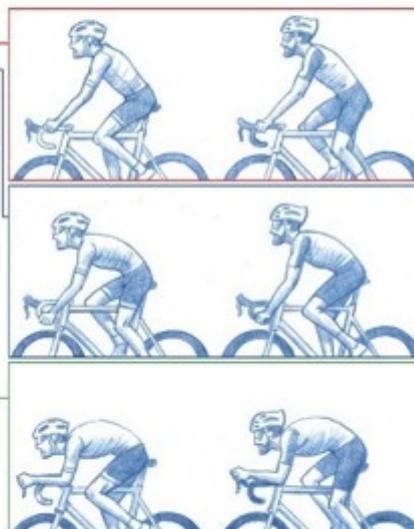
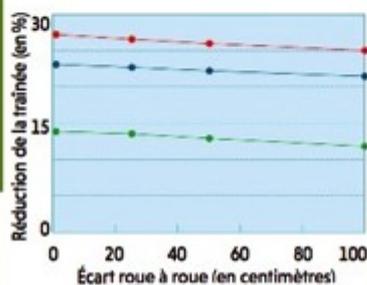
environ 40 newtons, soit le poids d'un objet de 4 kilogrammes.

Pourquoi vaincre une force aussi modeste nous demande-t-il autant d'efforts? Parce qu'on a un effet de levier inverse. Lorsqu'on roule à grande vitesse, chaque tour de pédale nous fait avancer de plus de 10 mètres, soit environ 10 fois plus que la longueur circulaire parcourue par un pied en un tour de pédale (pour les connaisseurs, nous avons considéré un développement de 52×11, des pneus de 700 millimètres et un bras de levier de pédale de 170 millimètres).

Le prix à payer est qu'il faut exercer sur la pédale une force 10 fois supérieure à la traînée aérodynamique, soit 400 newtons en moyenne, c'est-à-dire le poids de 40 kilogrammes. C'est une force énorme, sachant qu'à la vitesse considérée, le cycliste pédale à une cadence de 81 tours



## MOINS DE TRAÎNÉE POUR LE SUCEUR DE ROUE



**Q**uand deux cyclistes se suivent de près en file indienne, le jeu des dépressions à l'arrière et surpressions à l'avant de chacun a pour effet de diminuer la traînée aérodynamique subie. L'effet est plus important pour le second cycliste que pour le premier. Il dépend aussi de l'écart roue à roue entre les deux coureurs, ainsi que de la position, plus ou moins aérodynamique, adoptée sur le vélo.



par minute. La puissance qu'il doit fournir est alors de 600 watts en continu... Presque surhumain!

D'où vient la traînée aérodynamique? Son expression quantitative en donne une idée: elle est proportionnelle au produit de la masse volumique de l'air ambiant par le carré de la vitesse du cycliste et par la surface frontale qu'il présente, vélo compris, à l'écoulement d'air. Tout se passe donc comme si le cycliste devait pousser et mettre en mouvement tout le volume d'air qu'il traverse.

C'est pour cette raison que de nombreux records ont été battus au vélodrome de Mexico, à une altitude de 2250 mètres. L'air y est 20% moins dense qu'au niveau de la mer, ce qui réduit d'autant la traînée. Cela explique aussi que la première chose à faire pour un cycliste qui veut réduire sa traînée est de

diminuer son aire frontale, en se couchant davantage sur son vélo par exemple. En témoigne la position adoptée par les coureurs professionnels lors des contre-la-montre.

Le coefficient de proportionnalité qui intervient dans l'expression de la traînée dépend de la forme plus ou moins aérodynamique du cycliste et de son vélo, mais aussi des détails de l'écoulement de l'air autour d'eux. Des études en soufflerie et des simulations numériques, en particulier celles de l'équipe de Bert Blocken, à l'université de technologie d'Eindhoven, aux Pays-Bas, ont peu à peu révélé ces écoulements très complexes.

Il ressort de ces travaux que le mouvement du cycliste crée une surpression de l'air devant lui et une dépression derrière lui, les deux contribuant à le freiner.

De plus, le cycliste entraîne de l'air en mouvement sur plusieurs mètres dans son sillage.

### UN EFFET D'ASPIRATION

La dépression à l'arrière du cycliste est un phénomène commun à tous les bolides en mouvement et aux voitures de course en particulier. Elle est à l'origine dans ce cas de ce que l'on appelle l'«aspiration»: en se calant dans le sillage de la voiture de devant, le pilote bénéficie de cette dépression pour gagner plus de vitesse avec une même >

Les auteurs ont notamment publié: **En avant la physique!**, une sélection de leurs chroniques (Belin, 2017).



► puissance de moteur disponible, ce qui lui permet de dépasser son concurrent.

En vélo, lorsqu'un cycliste se cale dans le sillage d'un autre pour lui «sucer la roue», la dépression située derrière ce pré-décesseur réduit la surpression qu'il crée lui-même. La traînée aérodynamique en est réduite de plus de 20% pour un cycliste en position semi-couchée, y compris lorsque les vélos sont séparés de 1 mètre.

Et comme la dépression à l'arrière du cycliste de tête est réduite par la surpression créée par son successeur, la traînée qu'il subit l'est aussi. Ce gain est faible, de l'ordre de 1,5% pour 10 centimètres d'écart roue à roue, le même que procure à un cycliste une voiture qui le suit à 5 mètres. Un gain faible, mais pas sans conséquence: 1,5% de réduction de traînée à 15 mètres par seconde permet de parcourir 20 kilomètres en 10 secondes de moins!

Cet effet signifie que dans un contre-la-montre, une voiture peut avantager un coureur si elle le suit de trop près. Le choix de l'Union cycliste internationale de 10 mètres comme distance réglementaire, plutôt motivé par des raisons de sécurité, assure ainsi *a posteriori* l'équité du contre-la-montre, l'effet de la voiture sur la traînée étant négligeable à cette distance.

### UNE RÉDUCTION DE LA TRAÎNÉE QUI PEUT DÉPASSER 90%

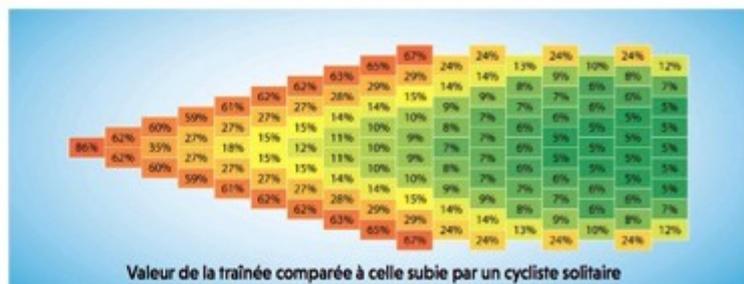
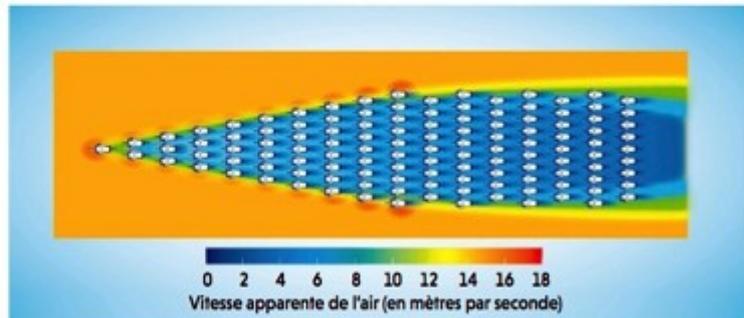
Revenons à nos cyclistes et continuons à en ajouter jusqu'à ce qu'ils soient huit, effectif typique d'un contre-la-montre par équipe. On peut remarquer qu'ils roulent en file indienne, et il y a de bonnes raisons à cela. En effet, à 0,5 mètre d'écart roue à roue entre les coureurs, on obtient des réductions de traînée encore plus élevées qu'en binôme: 37% pour le deuxième dans la file et plus de 55% à partir du quatrième. Sur l'ensemble du groupe, la traînée est ainsi réduite en moyenne de 45% par rapport à la situation où chacun court individuellement.

Seul le cycliste de tête ne bénéficie que d'une réduction marginale, ce qui explique que les coureurs se relaient dans la file pour partager plus équitablement l'effort sur la durée de la course. En tout cas, si tout le monde joue le jeu, partir en petit groupe améliore sensiblement la possibilité de mener au bout une échappée.

Nous pouvons maintenant changer d'échelle et considérer un peloton entier. C'est ce qu'ont fait en 2018 Bert Blocken et ses collègues en étudiant, par

## UN CŒUR DE PELOTON TRÈS CONFORTABLE

L'équipe de Bert Blocken, aux Pays-Bas, a effectué des études en soufflerie sur modèle réduit et des simulations numériques d'un peloton composé de 121 cyclistes. Elles révèlent une réduction considérable de la vitesse apparente de l'air (*figure du haut*) et donc de la traînée aérodynamique (*figure du bas*) pour les coureurs se trouvant au cœur du peloton. Les résultats présentés ici sont relatifs à un peloton dense roulant à 15 mètres par seconde (environ 54 kilomètres par heure).



simulation numérique et en soufflerie avec un modèle réduit à l'échelle un quart, un groupe de 121 cyclistes plus ou moins dense. Les tendances précédentes sont amplifiées (*voir l'encadré ci-dessus*): la traînée est réduite de 14% pour le coureur en tête, de près de 40% pour les coureurs sur les côtés, et de 94% au cœur du peloton!

Il s'ensuit qu'au cœur du peloton, un cycliste a l'impression de rouler à 3,7 mètres par seconde, soit 13 kilomètres par heure, une allure de promenade familiale... Évidemment, choisir sa place dans le peloton n'est pas uniquement une question d'efforts énergétiques. Plus on est en queue, plus on est sensible aux effets d'accordéon provoqués par des accélérations en tête ou aux éventuelles chutes. C'est pourquoi les leaders du Tour préfèrent rester dans les premiers rangs, entourés de leurs équipiers: la réduction de traînée demeure très importante (80%), mais il leur est plus facile de réagir à une accélération soudaine des adversaires. ■

### BIBLIOGRAPHIE

B. Blocken et al., **Aerodynamic drag in cycling pelotons: New insights by CFD simulation and wind tunnel testing**, *Journal of Wind Engineering and Industrial Aerodynamics*, vol. 179, pp. 319-337, 2018.

B. Blocken et al., **CFD simulations of the aerodynamic drag of two drafting cyclists**, *Computers & Fluids*, vol. 71, pp. 435-445, 2013.

P. D. Soden et B. A. Adeyefa, **Forces applied to a bicycle during normal cycling**, *Journal of Biomechanics*, vol. 12(7), pp. 527-541, 1979.

# Vaincre le vent en peloton



Déjà connaître la direction du vent.

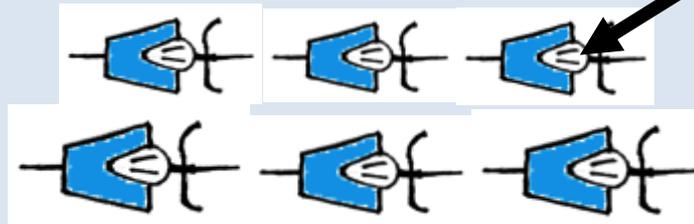
## 1 Vent de face

Se relayer tous les 200 à 300m



## 2 Vent de ¾ face avec relais en tournant groupe jusqu'à 10 cyclistes

Vent venant de la gauche

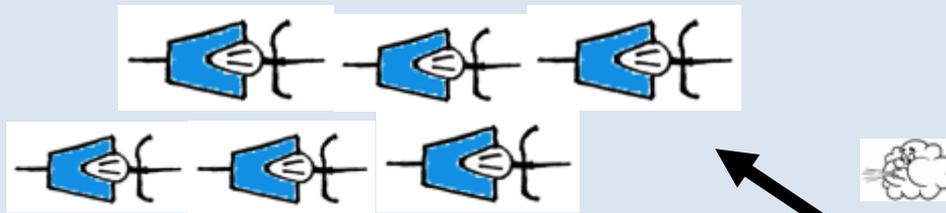


La file de droite monte vers l'avant, elle est protégée du vent par la file de gauche qui descend. C'est la file qui monte qui assure la vitesse du groupe. Après avoir pris la tête, le cycliste s'efface par la gauche et relâche la vitesse sans freiner. Il devrait perdre 1 à 1.5 km/h. Si le cycliste qui vient de s'effacer ne voit rien venir, c'est qu'il n'a pas suffisamment ralenti. Le cycliste qui va prendre la tête doit impérativement rester à la vitesse de la file montante et ne pas accélérer.

Pour protéger la file montante, les cyclistes qui redescendent ne doivent pas faire de trous avec le cycliste qui se trouve devant lui.

Vent venant de la droite

Même procédé que l'exemple précédant, mais là c'est la file de gauche qui monte et la file de droite qui descend en protégeant la file montante.



Pour être bien à l'abri les deux files doivent rester assez proches et n'occuper que la moitié de la voie.

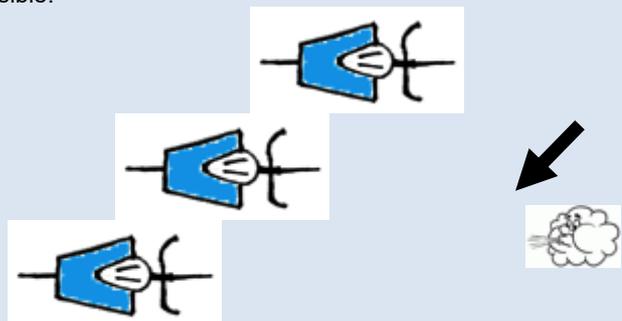
## 3 Vent de ¾ face rouler en éventail

Vent venant de la gauche

Réservé à un groupe de 5 cyclistes maximum, car les autres cyclistes suivants ne sont plus protégés et prennent le vent (Formation de bordure).

Autre désavantage, le groupe occupe toute la voie et gêne les autres usagers.

Les relais en tête doivent se faire tous les 200 à 300 m si possible.



Vent venant de la droite

Idem que ci-dessus, le cycliste de tête est le plus à droite du bord de la chaussée.

Alain Auberger

## ET COMMENT CIRCULE LE COVID DANS UN PELOTON ?



### Un peloton à risque

Diamètre des particules aérosols

0,04 mm

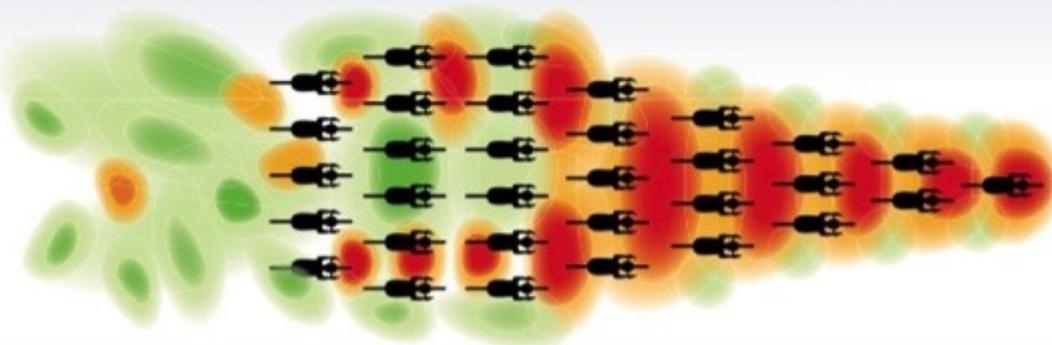


Charge virale  
potentiellement  
plus importante

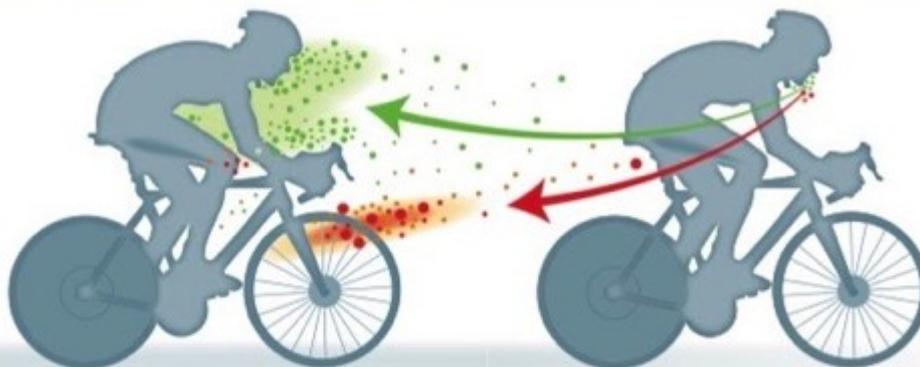
0,2 mm

#### PELOTON VU DU DESSUS

Simulation pour un peloton à près de 30-40 km/h



#### COUREURS VUS DE PROFIL



SOURCE : BERT BLOCKEN (UNIVERSITÉ D'EINDHOVEN, PAYS-BAS).

LP/INFOGRAPHIE.

**Les plus gros aérosols (éternuements, grosses gouttes de sueur) retombent plus vite au sol mais pourraient tout de même toucher une bonne partie du peloton.**

« Entre nous, il faut quand même avouer, le COVID-19, c'est le premier truc « Made in China » qui fonctionne aussi longtemps »

# À LA DÉCOUVERTE D'UNE RÉGION

## Le Château du Vivier... Histoire d'un Palais royal



*Le Vivier, maison de campagne des rois de France de Philippe IV le Bel à Louis XIV...*

Intégré au Domaine royal sous le Roi de France Philippe IV le Bel (1285 - 1314), le Palais royal du Vivier est avant tout une maison résidentielle, dans laquelle les rois aimaient se reposer ou encore venir se recueillir, afin d'y prendre de grandes décisions.

C'est ainsi au Vivier, que Philippe V le Long (1291 - 1322) décidera la création d'une chambre des comptes à Paris en l'an de grâce 1320.

C'est aussi lui qui, toujours à partir du Vivier signera une extension à la loi salique, interdisant aux femmes le pouvoir de régner sur la France.

Puis les Rois se succèdent, Charles V (1338 - 1380) l'agrandi et y installe une Sainte Chapelle, tandis que Charles VI (1368 - 1422) y commande ses carpes qui lui seront alors servis au Louvre. C'est d'ailleurs pour la distraction de ce dernier que le jeu de tarot, tel que nous le connaissons, a été inventé au Vivier.

François Ier (1494 - 1547) sera le dernier à y coucher et Louis XIV (1638 - 1715) le dernier à y passer en 1694, date à laquelle le grand Roi récupère un vestige de la vraie Croix du Christ, déposée dans la Sainte Chapelle par Charles V le Sage en 1352.

La révolution approche à grand pas et le château est alors utilisé comme carrière de pierres, avant d'être sauvé par Maître Parquin

***"Ce lieu ne se recommande point seulement par la surprenante conservation et l'aménagement de ses vestiges, qui en font, comme on l'a dit, non pas les ruines du Château royal du Vivier, mais plutôt le Château royal du Vivier en ruines"***

*Achille Jubinal, député, membre de la sixième classe de l'institut historique et de la société royale des antiquaires de France 1835.*  
**Joël Mégard**



# La Rubrique de Tricotine /Diététique



## La rubrique de TRICOTINE

Le gâteau de riz est l'aliment de base du cycliste (avec les pâtes). Vous trouverez ci-dessous 2 recettes.... à déguster !

### Le Riz au lait :

Préparation 5 mn cuisson 1 h

180gr de riz, 1 litre de lait, 100gr de sucre, 1 pincée de sel et de la vanille

Laver soigneusement le riz. Le jeter dans l'eau bouillante et laisser cuire 5mn.

Egoutter. Le jeter alors dans le lait bouillant ,vanillé. Laisser cuire a feu très doux sans remuer.1/4 d'heure avant la fin de la cuisson ajouter le sucre.

On peut le servir chaud ou le verser dans un moule et le servir froid.

### Puis ajouter, lorsque le riz est cuit, 2 oeufs entiers battus en omelette. Faire cuire a four moyen pendant 25mn environ.

Laisser refroidir avant de démouler.

Couper en parts et envelopper chacune "indépendante" pour votre sortie.

### La Tarte au riz :

Préparer une pâte brisée. Foncer une tourtière, cuire la pâte 20 minutes (garnie de haricots)

Enlever les haricots et verser le riz au lait et faire cuire au four chaud pendant 20 minutes.

***Un ancien Acébéiste Roger LAMOT***

## BIÉROLOGUE ?

***Souvent les sorties ACBE se termine par une bonne bière désaltérante dégustée entre amis.  
Mais connaissez-vous le métier de biérologue ?***

**Cette biérologue donne les meilleurs accords bières et mets pour sublimer nos repas**



*Domitille Le Coustumer, étudiante d'un lycée hôtelier en Gironde, est qualifiée à un concours national de biérologie. Elle nous a partagé ses talents de sommelière de la bière.*

Domitille Le Coustumer participe à la finale nationale du Meilleur talent biérogologie 2020.

Le **vin**, c'est trop « déjà vu ». Et si on le remplaçait par la **bière** pour accompagner nos **repas** ?

Qualifiée pour la finale du concours national Meilleur talent biérogologie 2020, Domitille Le Coustumer milite pour « démocratiser » la boisson houblonnée à nos tables. La sommelière des bières

La biérogologue de 23 ans, étudiante au lycée hôtelier de **Talence** (Gironde), est l'équivalent d'une sommelière pour la bière. Elle déniche les meilleurs accords bières et mets.

« J'ai fait de la sommellerie pendant trois ans lorsque j'étais à l'école Ferrandi, explique-t-elle, mais je me suis lassé au bout d'un moment. Le vin, c'est toujours pareil : plus ou moins le même degré d'alcool, et du rouge, du rosé ou du blanc. »

Pour la bière, en revanche, la jeune femme estime qu'il y a beaucoup plus de variété.

*En taux d'alcool, on en trouve de 0 à 40 degrés et on peut tomber sur des couleurs ou des saveurs extrêmement différentes.*

La bière, encore boudée par les restaurants étoilés

Pour autant, la biérogologie reste largement méconnue en France. Lorsque Domitille Le Coustumer a travaillé en hôtellerie-restauration, dans des établissements réputés, l'étudiante s'en est bien rendue compte :

*À l'inverse des vins, la bière n'a pas sa place à la carte. Il n'est pas rare qu'un palace propose de la Grimbergen ou de la Carlsberg, des bières de grande consommation.*

La jeune biérogologue l'assure pourtant : la bière n'est pas qu'une boisson qu'on savoure entre amis devant un match. Elle accompagne très bien les repas.

Au Royaume-Uni, donne-t-elle en exemple, ils mangent le fromage avec un verre houblonné plutôt qu'un vin rouge.

Quelques exemples d'accords :

Selon Domitille Le Coustumer, chaque type de bière peut valoriser un met. Elle nous donne plusieurs accords de résonance (deux arômes proches), de complémentarité (deux saveurs identiques) ou de contraste (deux arômes opposés) :

- **Magret de canard à la plancha avec une bière ambrée** : « Le côté torréfié, caramélisé, de la bière va rappeler la cuisson du canard. »
- **Viande blanche avec une bière blanche** : « La viande blanche ayant un goût peu prononcé, il faut une bière légère qui ne prendra pas le dessus. »
- **Fromage de caractère comme le roquefort avec une bière IPA** : « L'amertume de l'IPA casse le gras du fromage et lave le palais. »
- **Fromage à pâte dure type comté avec une bière d'abbaye** : « Avec les fromages qui nécessitent plus de mastication, la bière d'abbaye est appropriée. »
- **Salade d'endives avec une bière fruitée/aromatisée aux fruits** : « Le fruité de la bière va casser l'amertume de la salade et souligner la vinaigrette. »
- **Dessert au chocolat avec une bière brune** : « Les arômes très torréfiés de la bière vont bien se marier avec le cacao. Ou même en fin de repas, pour accompagner un cigare. »
- **Du poisson blanc avec une bière blanche acide** : « La bière va ajouter ce goût citronné qui va bien au poisson. »
- **Des huîtres avec une bière ambrée** : « Le goût noisette de la bière se marie très bien avec les huîtres. La rondeur de la bière ambrée va casser le goût iodé des fruits de mer. »

Durant la finale de *Meilleur talent biérogologie 2020*, prévu en mai prochain, Domitille Le Coustumer a noté une épreuve d'accords mets et bières.

Elle aura une carte de bières artisanales à disposition et elle devra proposer au jury les meilleures boissons pour accompagner leur entrée, leur poisson, leur viande, puis leur dessert.

Aussi, l'étudiante devra passer une épreuve de service et enfin, une dernière épreuve pour tester ses connaissances en biérogologie.

« La bière s'invite dans la gastronomie »

Quelle serait sa plus grande fierté si elle est la première des neuf candidats ? « De la reconnaissance. Quand j'étais chef de rang dans un restaurant de luxe, les honneurs allaient toujours au chef. Là, je serais fière que l'on me récompense pour mon investissement », répond celle qui rêve d'ouvrir un bar dans les années futures.

« Aussi, je suis contente de voir que la bière prend de plus en plus de place dans le paysage gastronomique », conclut la seule femme finaliste du concours.

L'observatoire C10/Ifop estimait, en 2017, que 76% des Français (en âge d'en boire) consomment de la bière. 84% d'hommes et 68% de femmes.

ACBE

## LES DEUX-ROUES DE SORTIE POUR UN RALLYE

Début mars, l'Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est (ACBE) a organisé la 70<sup>e</sup> édition des Boucles de l'Est, une randonnée à la fois sportive et ludique qui a offert aux participants l'occasion de mettre le cap, à vélo bien sûr, vers de charmantes villes en Seine-et-Marne.



Dimanche 8 mars, l'heure n'était pas encore au confinement qui allait durer près de deux mois, et les amateurs de la petite reine ont pu s'en donner à cœur joie lors du rallye organisé par l'Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est (ACBE). La 70<sup>e</sup> organisation de cette randonnée, qui se présente comme l'une des plus anciennes d'Île-de-France, a rassemblé un public venu en nombre. Si les 132 participants – dont 14 femmes – venaient majoritairement des environs (Val-de-Marne, Paris et Seine-Saint-Denis), d'autres en revanche débarquaient de plus loin : de la Côte-d'Or, de Saône-et-Loire ou encore du Loir-et-Cher. Des participants aux profils variés et aux âges différents : 18 ans pour le plus jeune participant, membre de l'ACBE, et 86 ans pour le doyen.

### PÉDALER DANS UN CADRE CHAMPÊTRE

Depuis le stade Chéron, l'ACBE élabore des circuits touristiques légèrement vallonnés, en direction de la Seine-et-Marne, privilégiant des routes pittoresques de campagne à la distance plus ou moins longue (50, 85, 110 et 122 km) ce qui permet à chacun de choisir son parcours, selon ses capacités, seul ou en équipe.

Pour cette édition 2020, les circuits, entièrement fléchés par les ACBEistes, emmenaient les cyclotouristes vers Jossigny,

Soignolles-en-Brie ou Blandy-les-Tours, une commune célèbre pour son château médiéval. Dans chacune de ces trois villes, les cyclos ont été accueillis par des bénévoles de l'ACBE offrant aux participants de quoi se ravitailler avant de boucler le parcours, marqué cette année par un vent puissant.

À l'arrivée, les participants ont pu se restaurer et échanger autour d'une boisson sur les conditions météorologiques, leur gestion des kilomètres et assister à la remise des coupes – sans les traditionnelles embrassades, mesures de précaution sanitaire obligent – récompensant les clubs les plus nombreux ou ayant parcouru le plus de kilomètres.

////// [acbe.ffct.org](http://acbe.ffct.org)

### À LA DÉCOUVERTE DE L'AVIRON AVEC LES STAGES D'ÉTÉ DE LA SNP

Cette année, la Société Nautique du Perreux (SNP) – sous réserve d'accord préfectoral au vu du contexte épidémique actuel –, prévoit d'organiser ses stages d'été. Les jeunes stagiaires (à partir de 11 ans) seront accueillis du 6 juillet au 28 août tandis que les stages adultes se dérouleront du 22 juin au 28 août. Un bon moyen de s'initier à la pratique de l'aviron et de profiter de l'été en cette période singulière.

Renseignements : [aviron-snp.org](http://aviron-snp.org) / 07 81 61 82 37

# VOS RÉCITS : INÉDITS

## L'ACBE dans le Var



C'est un post sur le Facebook du club qui est à l'origine de notre sortie : Daniel nous faisait découvrir Roquebrune sur Argens. J'en revenais le matin même. Alors, nous nous sommes donné rendez-vous pour une sortie commune le samedi suivant. Quelle heure ? 9. Devant la Basilique de Saint-Raphaël. Pas sûr de la trouver. Mon territoire de jeu en vacances se limite à la zone entre la cabane des maîtres-nageurs et la bicoque du marchand de beignets, à 3 enjambées de la mer. Je me prends donc une marge d'un petit quart d'heure au cas où... en espérant qu'il s'est fait 10 km de natation et 25 bornes de course à pied la veille pour ne pas être

à la ramasse (ben oui, les 3 enjambées ne permettent pas à elles seules d'éliminer les excès des vacances !). Assise en face de la Basilique, j'observe. Et je découvre qu'il y a un repère de prêtres sur le côté. Je n'irai pas beaucoup plus loin pour n'offenser personne mais houlala !!! ça donnait envie de revenir le lendemain faire un tour à la messe ! C'est aussi l'heure de la sortie pipi pour les chiens tenus en laisse par des touristes dont la deuxième main est remplie de croissants-beurre. On dit que les chiens ressemblent à leurs maîtres. C'est fou ce qu'ils sont moches des fois ! Les chiens. Mais l'heure tourne et pas de Daniel... je commence à me demander si je suis devant la bonne Basilique ! J'allume mon tél. Zut ! il a crevé un peu plus loin ! Je ne vais pas lui être d'un grand secours mais j'avance à sa rencontre. 9h30. Nous partons pour Bagnols La Forêt. Il fait déjà chaud et la circulation est importante, bruyante. Sur la D4, nous reprenons un peu possession du bitume. La pente est longue mais 4-5%, c'est raisonnable. La petite descente qui s'en suit permet de reprendre un bon bol de respiration avant d'entamer la partie plus raide jusqu'au village. 'Tu vas voir, c'est plus raide mais moins long !', dit-il. T'as raison ! question distance, je n'ai pas bien vu la différence mais ça m'a fait penser à la phrase qu'on dit aux enfants pour les faire avancer. Mais si ! vous la connaissez ! 'Encore 2 ... et on arrive'. Ben ça marche encore à 50 balais ! Enfin, avec moi. Arrivés au sommet, il y a un repère à cyclos : une fontaine bien appréciée alors que l'eau des bidons commence à virer à la tisane... sans tisane. Nous bifurquons sur la gauche, direction 'Le Muys' après une photo au Belvédère, dépassés par un jeune voyageur dont les sacoches faisaient peine à regarder dans la montée précédente. Jolie descente qui engourdit un peu les jambes, jambes qui souffrent légèrement au moment de remettre les gaz. Nous traversons les vignes, longeons les maisons de vigneron qui doivent regorger de rosé bien frais. Il faut dire qu'il va bientôt être l'heure....Ben quoi ? c'est les vacances ! Justement ! nous échangeons quelques souvenirs de voyages grecques et traversons Roquebrune sur Argens. Partout les routes sont belles, même sous un soleil de plus en plus présent. 32 au GPS, et toujours pas un troquet pour un coca bien frais. Mais Daniel connaît la région comme sa poche. Il bifurque vers le camping du coin et nous voilà attablés près du camion pizza le temps de vider nos canettes. Saint Aygulf, la plage - son terrain de jeu pour faire des longueurs en bonnet de bain - Fréjus, Saint-Raph et sa basilique, et c'est de nouveau le Dramont. Merci à toi Daniel pour cette belle sortie que je reconduirai quelques jours plus tard avec un autre compagnon de route qui a, lui aussi, bien apprécié. Ce jour-là, nous aurons l'occasion de croiser le chemin du club de Fréjus et de rentrer en peloton après quelques photos souvenir dans la montée du Blavet.

**Corinne Saulnier-Eude**

**« C'est impossible, dit la Fierté  
C'est risqué, dit l'Expérience  
C'est sans issue, dit la Raison  
Essayons, murmure le Cœur »  
William Artur Ward**

## Un tour du Berry – 31 juillet au 6 août – Michel et Marie-Anne

Drôle d'année ..., mais on a pu heureusement faire notre semaine itinérante à vélo. Cette année, sans aucun kilomètre ni home trainer pendant tout le confinement, on voulait un parcours pas trop dur et pas trop long. On a opté pour le Berry, avec une moyenne de 90 km par jour, et ça suffisait bien notamment lors de 2 jours de grosse chaleur.



Partis de Sancerre où on a laissé notre voiture, notre parcours ciblait évidemment quelques beaux sites du Cher, de l'Indre et de la Vienne, ainsi que leurs tampons « BCN / BPF » (cartes FFCT à faire tamponner dans 6 lieux déterminés de chaque département. Les as du tampon obtiennent ainsi un brevet honorifique et entrent dans l'histoire du cyclotourisme après 534 tampons et de l'ordre de 30 ans de persévérance souvent).

Le parcours décrivait donc une grande ellipse autour d'un axe Bourges-Châteauroux.

Pour Marie-Anne, 13 pointages cette année : Mehun-sur-Yèvre, Valençay, Palluau-sur-Indre, Angles-sur-l'Anglin, Chauvigny, Montmorillon, Saint-Benoît du Sault, Sainte-Sévère sur Indre, Châteaumeillant, Culan, Meillant, Apremont-sur-Allier et Sancerre.

Coup de cœur pour Angles-sur-l'Anglin, où j'étais passé en avril 2019 avec mes compagnons de Flèche Cyrano (Blois / Bergerac) et où j'étais très content de retourner avec Marie-Anne. Et aussi pour Apremont-sur-Allier, magnifique village où nous avons mangé un délicieux sandwich au bord de l'Allier.

Nous n'avons vraiment pas vu beaucoup de vélos, sauf un peu pendant la dernière demi-journée où on empruntait le parcours de « La Loire à vélo » pour rallier Sancerre.

Séjour calme et dépaysant, à notre rythme, et bien entendu jalonné par la routine du masque à chaque arrêt au café, pour acheter notre pique-nique et pour notre étape du soir à l'hôtel. Ambiance particulière, donc, mais qui ne nous a pas empêchés d'apprécier les beaux paysages et de faire quelques brèves rencontres très sympathiques.



L'équipage : photo traditionnelle au panneau d'un BPF, et moi, au bras du facteur de Jacques Tati à Ste Sévère-sur-Indre (où a été tourné « Jour de fête »).



Le voyage s'agrément de petits réconforts : Sieste au plus chaud de la journée, et glaces et autres douceurs aux étapes.

Vive le vélo

**Marie-Anne et Michel Grousset**

## La belle aventure ...

Début 2020, lorsque je lui demandais quels étaient ses projets et ses envies, il voulait tester la grande distance. 'Alors vas sur une Véloccio !' C'était vraiment sans arrière-pensée et sa vitesse de croisière du dimanche ne me permettait pas d'envisager un quelconque partage. Mais la vie est ainsi faite de belles rencontres et nous voilà embarqués dans un 450 km en équipe mixte. Il lui fallait déjà faire son 1<sup>er</sup> 200, bien différent du 'J'arrive à peine parti' des dimanches matins. Mais encore une fois, la vie est ainsi faite...et elle en a voulu autrement. Les home trainers ont remplacé le bitume, les masques ont fait leur apparition et remplacé les casques, les frustrations ont touché quasi tout le monde...Alors quand nous lui avons proposé de partir 4 jours en itinérant, il a dit 'oui' tout suite. Je pense pouvoir parler au nom de nous 2 – Pascal et moi-même- pour dire que nous avons été touchés de cette marque de confiance. Merci aussi à Chrystelle et Eric d'avoir cautionné cette aventure....

Les semaines, les jours et les heures qui précèdent, les sacoches ressortent, les résas sont faites avec une belle perspective le 1<sup>er</sup> soir, l'objectif de la 3<sup>ème</sup> étape sent bon les bulles mais avant, il y a quelques bornes. Une 1<sup>ère</sup> sortie de 150 km nous permet de rouler un peu ensemble. Le rythme n'est pas celui qu'il affectionne mais 150, c'est aussi plus long... Arrive le moment des préparatifs...comparaison des trousse de toilette. Impasse sur le parfum et les chaussures de fille. Fermer la sacoche du 1<sup>er</sup> coup est un exploit, avec toutefois une pensée pour le pain d'épices pris en tenaille entre le câble de frein et le baume du tigre. J'ai plein d'outillage et de câbles en tout genre au cas où...Mais le cas où...ben sur les 3, personne ne bricole....tant pis, c'est rassurant ! 22h la veille : plus de poil aux pattes mais vérification des d'sous d'bras ! On ne sait jamais...si sur une des arrivées j'arrivais avant eux...ça vaut le coup de la jouer façon vainqueur d'étape !...Ah zut ! je ne sais pas lâcher le cintre...De toute façon...c'est sûr, ils vont m'attendre...23h : j'écris les 1ères lignes de ce texte et je me dis qu'une fois de plus, j'ai du dire 'banco' un peu trop vite. Mais bon...Pascal me l'a promis...c'est tout plat. Alors...RDV dès demain....dans l'immédiat il faut dormir car le WE arrive mais le départ est à 7h30....





La Team Decaudin est au complet pour le départ du fiston. Dernières embrassades avant de rejoindre les nombreux automobilistes en mal de WE prolongé et de congés payés. La 1<sup>ère</sup> surprise sera de ne pas être trop embêtés sur les 40 premiers kilomètres. La 1<sup>ère</sup> merveille : deux magnifiques champs de tournesols. Le début de la saison ! Le deuxième étonnement sera de retrouver Chrystelle et Eric à Auvers St Georges pour un vrai dernier au-revoir. Sortis de la région parisienne, nous voilà dans la campagne, les champs, les grandes lignes droites, sans café, sans rien...ou pas grand-chose. L'objectif est de déjeuner à Orléans. On trace. On tient la moyenne de 40 sur l'heure. 42...3...c'est encore possible pour moi mais j'ai peur d'y perdre trop d'énergie ! Puis ce sera un super déjeuner face à la cathédrale. Il fait déjà chaud. Les GPS s'emballent pour repartir mais l'après-midi passera finalement assez vite jusqu'à notre point touristique du jour : le Château de Chambord atteint après 6km de traversée des bois du propriétaire. Leffe, photo. Le gîte est à 15km ; soirée bières, baignades et prise de marques...

### J2: distance à destination

Ça commence par un petit déj pantagruélique. On traîne et le prévu à 8hh15-30 se fera finalement à 45! Il nous faut revenir pas de la veille mais le château étant en bout de ligne droite, nous disons que nous ne sommes pas bien embranchés. Très vite nous prenons une bonne vitesse. La pause-café est, aussi, un peu longue mais nous sommes avant tout en WE! dimanche. A l'heure où nos amis de Seine et Marne sont sur le du retour, notre objectif est de trouver un village où la boulangerie est ouverte. La différence entre un parisien et une charentaise est l'identification de la faune. Là où l'un voit un gros chat, l'autre aperçoit un renard... Je me tortille sans cesse. Pas de sandwiches mais de quoi se restaurer en terrasse. Seulement 84km de faits à 27<sup>+</sup> à l'heure. Le soleil cogne. Une chose est sûre : ne jamais privilégier le beau au confortable sur le vélo. Je ne tiens plus en selle. Sans rentrer dans les détails, remettre les fesses sur l'engin me semble inimaginable à ce moment-là ! Et la pause dure. ...il nous reste 111km! le vent de plus en plus présent masque vicieusement les effets du soleil. Descendre sous les 100 km restants est interminable. A partir de là je ne lâcherai plus le compteur des yeux. Théo avance toujours aussi bien mais lèvera le pied pour m'attendre. La route est "granuleuse", voire cabossée. 50.6 km...Pascal fait effet avec son maillot Paris-Madrid devant ces gens sollicités pour remplir nos bidons. Deux fois je m'arrêterai avec le feu aux pieds, pendant que d'autres commencent à l'avoir sur les mollets. Si quelqu'un a un remède face à cette horrible sensation, je prends. Je pense au taxi qui me conduira demain jusqu'à l'hôtel du soir. La position assise me fait horriblement souffrir. Je serre les dents. Au vélo, on dit toujours qu'il y a la tête et les jambes. Les cannes tiennent plutôt pas mal mais le moral est en ruine... Décidément ce n'est pas la journée. Un dernier gel booster pour accomplir les 10km restants... en sachant que nous terminons par une montée sur Vézelay. Elle passera plutôt bien ; l'appel du ventre sûrement ! 19h30.. .197 au compteur. La moyenne est descendue à 25. Douche et lessive dans les chambres. Ce sera Affligem-charcutaille-burger pour vider le cache mémoire et revenir à du positif. Le frais nous saisit et encore ce soir, nous zapperons la promenade nocturne. Le lever est prévu pour 6h15. Il ne faut pas trainer...Demain.. la plus difficile.



départ sur nos nous

elle C'est chemin

### J3. C'est déjà demain!



Nous partons sans attendre l'heure d'ouverture du petit déjeuner. La route va être longue et rouler à la fraîche était notre objectif. On voulait la fraîche...on a eu froid! 8°... Il nous faudra attendre 20 bons kms pour trouver une boulangerie. Des petits pains énormes et une boisson chaude bue quasi dans la vitrine. Et c'est parti! Objectif : faire la bascule au niveau des kms avant de déjeuner. Le gros des difficultés est annoncé en début de parcours, c'est plutôt bien. Je soupçonne les garçons de s'être mis de mèche avant de partir pour la rouler cool. Ils font semblant de monter les bosses au ralenti. Tu parles! Ce WE a un goût particulier. Certes, c'est très différent d'une Velocio mais c'est un

beau moment de complicité. Théo est super content d'être ici. Il le dit et ça se voit. Nous sommes lundi et souvent dans les campagnes tout est fermé ou ferme tôt. Donc...un tiens vaut mieux blablabla. Km 84. Pieds à terre. Sauté de veau 'avec une sorte de pâtes' dira le serveur. Les garçons reprennent une deuxième assiette de linguines avec de la gourmandise dans les yeux! Pour Chaource prendre à droite. Garmin dira tout droit ! La route à tracer est encore longue mais cette sensation de liberté au milieu de l'immensité de cultures est apaisante et sans prix. Cette fois, nous sommes d'accord, c'est bien un magnifique blaireau blanc qui git au milieu de la route, fraîchement percuté. Pascal a un petit coup de mou. Le soleil? Il y a de fortes chances. Les cuisses et les mollets prennent une couleur rouge tendre. C'est rouge mais avec le soleil...c'est tendre! Je sens monter une sensation trop bien identifiable dans ma chaussure droite...la gauche n'est pas en reste...un arrêt...deux arrêts...chaque 15km restants nous ferons une pause pour couper cette horrible douleur dont je garderai trace le soir. Nous longeons un canal avec d'autant plus de plaisir que la fraîcheur de l'ombre nous revigore. Impossible de trouver un troquet d'ouvert! Nous finirons sur le trottoir du Spar avec nos canettes et bouteilles d'eau. La misère... La loose... La dèche !

Les vignes ont remplacé les champs de tournesols, de maïs et de pavots. La grande ligne droite de plusieurs kms permet de remettre un peu les gaz. Théo a pris sa boisson booster quelques bornes plus tôt. Il est 'chaud patate'. La mienne aurait mérité de faire 1litre ! Quand en point de mire que voyons-nous? 2 motards les bras levés dans des grands gestes...et la belle surprise de retrouver Chrystelle et Eric que nous n'attendions qu'à Epernay. La photo des pauvres malheureux sur le trottoir a eu raison de leurs grands cœurs et les bouteilles fraîches sont les bienvenues. 30kms à destination...et la difficulté n°7. L'Everest champenois pour moi!!! Je pousse sur les jambes...encore plus sur la manette de droite mais il n'y a plus rien. Pourquoi sommes-nous limités en nombre de vitesses?...les garçons m'encouragent mais purée que c'est dur ce sport!!! Pascal : 'Regarde comme c'est beau!' 'M'en fout!' 'Plus que 5km' dira Théo une éternité plus loin. La pancarte sera une délivrance!. Le parcours était magnifique que ce soit la route, les décors. Pas si difficile somme toutes ces 223 bornes, à part cette dernière montée. Nous finirons la soirée tous les 5 au pied des grandes maisons champenoises et raconterons nos 3 jours aux bikers.



#### J4 : C'est déjà un peu la fin.



Pleuvra ? Pleuvra pas ? le ciel est plombé. Nous quittons le Kyriad pour les 134 derniers kilomètres. Ça grimpuille encore bien puisque nous finirons avec 1091 m de D. Un faisan ose traverser devant les roues de Théo qui a toujours la même pêche ! 'Dites-moi les garçons que vous avez un peu mal aux jambes !'. Arrêt près de la Ferté Gaucher pour un dernier pique-nique sandwich/quiche. Dernière ligne droite, avec Coulommiers, Tigeaux. Je sais déjà que demain j'aurais

les pieds à l'air et le derrière sur un coussin moelleux. La bonne surprise du jour sera de retrouver Pascal V venu à notre rencontre. Une bière fraîche nous attend sur le parking de la mairie, gentille attention de nos bikers.

J'ai commencé cet écrit en vous parlant d'un jeune homme motivé pour de nouvelles aventures. Théo, c'est la tête et les jambes. Car pour ceux qui ne le sauraient pas c'est aussi un garçon brillant dans ses études. Avec nous, il a découvert la bière non négociable, Grosland, les dessous de bras de Dalida, Paul Prébois et le trafic de chambres ! Il nous a apporté sa fraîcheur, son humour et grâce au vent j'ai échappé à ses musiques ! Parce que 'The Wall' en vélo, c'était généralement face à nous, pas dans les oreilles ! C'est avec beaucoup de tristesse que nous nous sommes quittés tous les 3 ce dimanche 14 juillet, mais quittés pour mieux nous retrouver sur une autre aventure. Chiche les potos ?...**Corinne Saulnier-Eude**



## Je sors me prendre un café

Dans un raid à vélo, il y a une vérité immuable : il existe trois bons moments et un seul mauvais. Le premier bon moment : la préparation, quand tu imagines tes parcours sur les cartes IGN, tu crées des traces sur Strava ou Openrunner, tu soupèses les distances, les possibilités de pause, de retour en train, de prolonger d'une quarantaine de kilomètres (c'est tellement peu sur la carte), etc. Bref le moment des promesses, des possibles.

Le deuxième bon moment : l'arrivée. J'y inclue les 10 derniers kilomètres, quand tu te sens fier, euphorique. Au fond de toi tu te dis que tu vas épater tes suiveurs sur Strava.

Le troisième bon moment : le café/croissant du petit matin.

Il me faut bien mentionner le mauvais moment : à peu près tout le reste.

Mon programme 2020 occultait tout le plaisir de la préparation : La Fleche Velocio, je me laisse porter par les organisateurs Marie-Paule et Joël (qui m'imposent un départ en train à 5h du matin alors que lui-même part à 9h, il y a des comptes qui vont se régler à l'AG, mais je m'égare Joël). idem pour Liège-Bastogne-liège, c'est Pascal qui est à la manœuvre. Il restait cependant la perspective d'arrivées euphoriques et de petits cafés au matin.

Comme chacun sait, ce programme a volé en éclats. Et donc, à l'issue d'un confinement studieux (j'ai revu sur l'Equipe TV toutes les vieilles étapes, y compris les années Armstrong, c'est dire), se pose la question : que faire ? Mon idée de base est de passer une nuit sur le vélo pour une étape de 300km-350km, puis peut-être une deuxième journée plus relax, disons 100km, et enfin retour en train. Aller vers l'Est, j'ai déjà donné. Le Nord ne me tente pas.

En attendant, je profite des ponts du mois de Mai pour tester la machine : une première sortie de 100 km, puis j'enchaîne sur deux 200km : le premier vers Montmirail, le second en remontant l'Essonne jusque dans le Loiret. Tiens, j'étais à seulement 40km de la Loire. En rentrant je me dis que c'est couillon de pas avoir poussé jusque-là pour profiter de ce beau fleuve.

Toujours à la recherche d'un parcours, en juin, je me dis finalement qu'un Rennes-Granville en deux jours serait pas mal. Mais le lundi je risque d'avoir du mal alors qu'au boulot la période est très chargée par un appel d'offre compliqué. Déjà j'ai mis du temps à me remettre de ma sortie amicale annuelle. En trainant sur les réseaux sociaux : le déclic : un Café-Vélo vient d'ouvrir à Nevers. C'est pile 300km. Tu remontes l'Essonne, tu rejoins la Loire qui m'avait cligné de l'œil un mois plus tôt, tu la longes sur 150km. Détail logistique d'importance : il y a un train vers Paris à midi qui prend les vélos. Ce parcours me paraît tout à coup comme une évidence. Ce sera un vendredi soir, retour le samedi, le premier week-end de juillet.

Le jeudi soir, je rassemble tout le matériel auquel je n'avais pas touché depuis un an : je monte les lampes, je charge les batteries, je ressors les manchettes, jambières, la sacoche de guidon, le sac à dos. Je charge la trace sur mon GPS ... et je prends les quatre cartes IGN qui couvrent le parcours.

Vendredi 19h30, j'éteins le PC, je dîne, je prends un café et je sors le vélo. L'idée est de partir vers 21h, histoire de ne pas avoir trop de circulation pour sortir de la région parisienne.





Sortie de Paris le long de la Seine jusqu'à Corbeil-Essone. Mon GPS est en mode Jean-Pierre ! Il ne me donne aucune indication. Tant pis, le parcours n'est pas très compliqué. A Corbeil je remonte l'Essonne vers Mennecy, où j'entre doucement dans la nuit. Cet instant est toujours un moment magique teinté d'un peu d'appréhension.

Objectif : la Loire, à près de 120km de là.

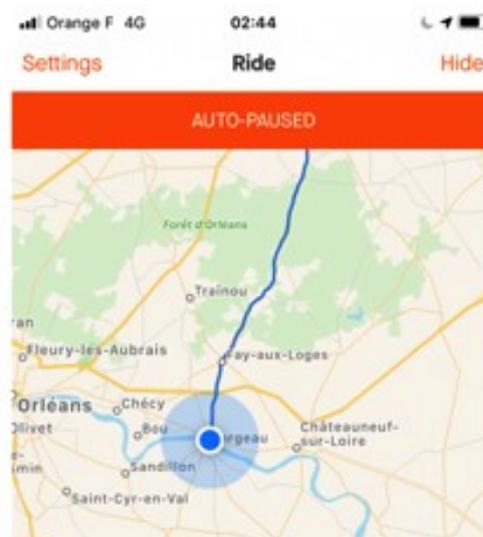
Je passe le panneau Bienvenue dans le Loiret. J'aime ces panneaux qui te disent : tu sors de l'Île de France, c'est une petite aventure qui commence.

Traversée de Malherbes puis Pithiviers endormis. Ca aussi j'aime bien : le décalage total entre le quidam moyen, qui dort paisiblement, et toi sur ton vélo.

J'atteins la Loire à Saint-Fargeau, à 2h45. C'est la moitié du parcours. Le fleuve coule paisiblement. Je m'octroie une pause sur le pont même qui l'enjambe.

Prochain objectif : arriver à Gien, 55km plus loin, mais pas avant 5h. Il y a une boulangerie qui ouvre à cette heure-là.

D'expérience, je sais que la perspective d'un croissant au petit matin est importante pour le moral.



Je longe la Loire, la nuit est silencieuse, la lune, presque pleine, éclaire le grand fleuve. Un vrai moment de grâce. Je traverse les villages, dont Sully/Loire et son beau château.

(la photo n'est pas de moi).

Arrivée à Gien par la rive opposée. La traversée donne un magnifique point de vue sur la ville, dominée par le château. Gien de nuit, ça me ramène aux qualifs PBP 2015 : nous nous étions perdus pour sortir de la ville, à 3h du matin. On avait fini par trouver une sortie grâce à mes bonnes vieilles cartes papier et une bonne tranche de rigolade.

Je trouve la fameuse boulangerie. Elle est bien ouverte, je prends mes croissants, mais malheureusement ils ne font pas de boisson chaude. Pas grave, je trouverai plus loin : je continue mon périple toujours le long du fleuve. Il me reste 110km, la météo promet d'être belle, malgré un léger vent  $\frac{3}{4}$  face. Je vise de trouver un café à Cosne-sur-Loire, distant de 40km environ, que j'atteindrai vers 7h. Manque de chance, tout est fermé ou pas à mon goût. Je traverse le fleuve.



Il est bientôt huit heures, le croissant de Gien est déjà loin, je viens de laisser Sancerre sur la droite, quand j'aperçois une terrasse sous le soleil du matin, le long du canal. Elle m'aspire littéralement. C'est l'endroit parfait pour déguster mon café post-nuit de vélo. J'apprécie celui-là comme il se doit ! D'autant qu'il ne me reste que 50km et je suis dans les temps. Petit bonheur : j'enlève les épaisseurs que j'avais mises pour passer la nuit. Je profiterai pleinement du beau temps pour les dernières heures.

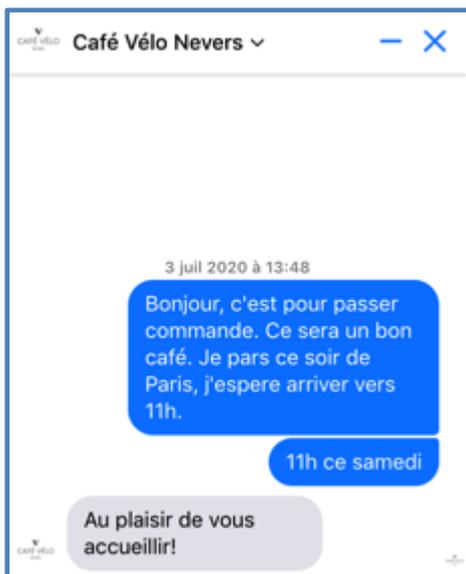


La suite se passe sans encombre, je rejoins Nevers par une quatre-voies qui gâche un peu le plaisir des derniers kilomètres. Au centre-ville, je finis par trouver le café vélo. Il est 10h35. Je m'installe le plus tranquillement du monde, et je demande le café que j'avais pris soin de commander la veille via un message Facebook.



Je me change, file vers la gare. A 15h je suis de retour à la maison.

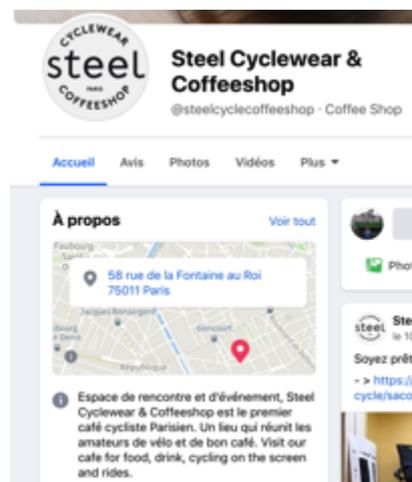
Et voilà comment, le lundi matin, j'ai pu raconter à mes collègues : « Vendredi soir j'en avais marre de cet appel d'offre, j'ai fermé le PC et je suis sorti prendre un café .... à Nevers ! ».



**Epilogue :**

Pas fatigué : le week-end suivant, je remets ça : je vais prendre un café au Steel Cyclewear Coffeeshop, à côté de République, et où 200 est déjà disponible ! C'est un peu le même concept que le week-end précédent, mais il n'y a que 4km... bah un détail. **Vincent Pedregno**

294.15 km	12:27:13	1,289 m
Distance (?)	Moving Time	Elevation
101 w	4,534 kJ	
Estimated Avg Power	Energy Output	
	<b>Avg</b>	<b>Max</b>
Speed	23.6km/h	44.6km/h
Calories	5,056	
Elapsed Time	13:45:22	



## CYCLING EN FRANÇAIS

Départ des "Bords de la Marne", balade facile sur le plat, arrêts fréquents aux feux rouges. Outre le paysage urbain, quoi de plus agréable un dimanche matin ? Un "ça va?" fréquent et une réponse, "ça va", rien ne pourrait être plus facile.

Puis on tourne à droite, traverse la Marne et soudain la route se met à grimper; Noisy-le-Grand n'est plus un nom c'est un effort. Au fur et à mesure que l'effort augmente, les feux rouges passent de l'obstacle à la progression à un répit à l'effort de grimper. Et tout d'un coup ils passent malencontreusement du rouge au vert.

Et puis la conversation se développe. Au lieu d'un simple "ça va?" on a des questions un peu plus approfondies, "quel est ton nom?", par exemple.

"David".

"Oh, tu es anglais?" à quoi la réponse est, "je suis britannique", et bien que les Français utilisent souvent le terme 'anglais' pour décrire les citoyens du Royaume-Uni, le Royaume-Uni comprend quatre pays: l'Angleterre, l'Écosse, le Pays de Galles et l'Irlande du Nord.

Compte tenu de la pente, je réponds, "oui".

Sans tenir compte de mon effort croissant, je décide imprudemment de contribuer à la conversation.

Et je me rends bien compte que je n'ai pas vraiment fait attention si on m'avait adressé la parole employant vous, ou tu. Quelle langue d'avoir deux mots pour 'you'!

« Quel est ton..votre nom? » je dis essayant de couvrir les deux possibilités sous le couvert de ma respiration de plus en plus difficile.

Et puis je crois que je devrais expliquer que je souffre, en grim pant la pente, ou est-ce 'le pente'?. Quelle langue d'avoir deux mots pour 'the'.

L'agréable balade du dimanche matin a été transformée en un test, et physique et mental.

Mon interlocuteur répond, "Mon nom est Jean-A...".

De Jean-André à Jean-Yves, il me semble que pour enregistrer une naissance masculine en France, on doit simplement ajouter un nom après Jean-. Je n'ai pas encore rencontré Jean-Mohammed, mais il doit être là, quelque part en France.

Les feux changent aux verts pour me faire souffrir un peu plus.

Mon interlocuteur ne lâche pas non plus, "Quel âge as-tu?"

Encore une souffrance de plus. Soudain, après soixante, le français abandonne la logique linguistique et ajoute l'arithmétique mentale à ses chiffres.

"Soixante d..." je réponds pendant que, contre mon gré, je donne quelques coups de pédale comme si je pouvais accélérer sur la côte.

Pour changer de sujet, j'explique que "l'anglais moyen ne connaît que quatre chiffres en français, 'un, deux et trois'".

"Et le quatrième?"

"Soixante-neuf"

"Euh!"

"Sauf celui suit l'Eurovision qui connaît aussi 'nul point.'"

On grimpe toujours et j'essaie de guider la conversation vers le pays plat du présent.

“Où habites-tu?” je demande.

“J'habite dans le quatre-vingt-quatorze”, répond-il.

De quoi est-ce qu'il parle? Me donne-t-il son numéro de téléphone, 4 20 14, ou quoi?

Il faut savoir que les départements en France métropolitaine sont numérotés de 01 (Ain) à 95 (Val-d'Oise), plus ou moins alphabétiquement et la majorité nommée après une caractéristique géographique quelconque. C'est comme ça que Paris (75) suit Savoie (73 et 74), car au lieu d'appeler Paris, Paris, les architectes du système préféraient appeler Paris, Seine, plutôt que Paris! Et si on est vraiment bien versé dans le système, on sait que le Tarn (81) moins Paris (75) égale les Alpes Maritimes (6) et c'est Nice en anglais et français.

“Oh, c'est bien d'habiter le 94”, je réponds.

“Tu faisais du vélo en Angleterre?”, il continue.

Au lieu d'expliquer que j'ai fait du vélo en Angleterre, Pays de Galles et Ecosse, mais pas en Irlande du Nord, je lui dis que, “Oui, et bien sûr on roule à gauche là-bas.”

“Ah oui” il répond.

“Il faut se rappeler que 'left is right and right is wrong'”

“Euh!”

On tourne le virage et je vois le sommet. Presque tout le monde est devant et pédale comme s'ils étaient toujours sur le plat. Si seulement ces foutus feux changeaient au rouge pour les ralentir!

C'est le moment ou jamais. Je passe à ma vitesse la plus basse et j'engage le subjonctif, une partie archaïque de grammaire française pour exprimer des émotions comme, 'pourquoi bon Dieu l'avoir'.

“Je ne pense pas que je sois capable de rattraper les autres sur cette pente quoi que je fasse.”

“Oh, on est presque là”

J'arrive au sommet et là, devant moi, le feu est rouge et le peloton de l'ACBE est en train d'attendre. J'arrive au feu à l'instant où il devient vert et je passe devant, avant que le peloton réalise que le feu a changé. Que c'est facile de faire du vélo et de parler français!

**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).

# LAURÉAT DES BREVETS 2019 DE LA FÉDÉRATION

Nous avons 2 féminines de l'ACBE lauréates des Brevets 2019 de la Fédération :

**Astrid GHAFFARZADEH** pour avoir terminé les BPF (Brevet des Provinces Françaises) des régions :

- ANJOU
- AUVERGNE
- BEARN
- BERRY
- GUYENNE
- ILE DE France
- MAINE
- MANCHE
- NORMANDIE
- TOURAINE

**Marie-Paule TRAISNEL** a obtenu le Brevet de Cyclotourisme Européen, suite à ses Traits d'Union Européens.

Bravo à elles qui représentent l'A.C.B.E. et les féminines de notre Club.

## TOUS EN SELLE

Tous en Selle, l'événement dédié au vélo sur grand écran, fait sa tournée ! Depuis 2019, la Fédération Française de Cyclotourisme est partenaire pour accompagner le développement de la culture vélo.

Cette année, le programme a été un peu chamboulé par la crise sanitaire. La séance parisienne aura lieu au Grand Rex à Paris le 10 Décembre.

La Fédération et Tous en Selle font bénéficier d'un tarif à 6€ (au lieu de 10€) pour cette tournée 2020.

Les Films à voir :

- « Un Vélodrome de Légende » : la Cipale
- « Coursiers, Héros Urbains »
- « Cycling the highest road in the world »
- « Silent Odyssey »
- « Artzamendy, l'enfer Basque » : Bixente LIZARAZU
- « Opération Tandem »
- « The Impossible Ride » : devenir la femme la plus rapide de la planète (265km/h)
- « The Heat Road » : le Paris-Dakar à vélo

Si cela vous tente, nous pourrions faire un petit groupe ACBE. Contact : [acbe@ffct.org](mailto:acbe@ffct.org)

# CALENDRIER 2021

L'année 2021 approche, c'est le moment de préparer notre calendrier 2021, tout en restant prudent tant que nous resterons en dans ces conditions sanitaires.

Le point d'orgue de cette année 2021 sera **l'Ardéchoise** qui aura lieu du 18 au 21 juin. Nous ferons le circuit de 4 jours sur le parcours la Méridionale-Pas de Loup avec 532km (170km le premier jour mercredi, 130km, 130km et 100km le dernier jour samedi). A aujourd'hui, nous avons 23 réponses positives.

Pour ceux qui le désirent, nous organisons aussi **un voyage itinérant pour rejoindre l'Ardèche** sur 4 jours (du Vendredi au Lundi) avec des étapes d'environ 130km. 8 personnes se sont préinscrites.

Nous organiserons aussi les **traditionnels 2 jours** qui deviendront 3 jours avec un parcours St Germain en Laye- Etretat ou St Germain en Laye – Mont St Michel – St Malo.

**La Flèche Vélocio le 2-3-4 Avril** en direction de Blauvac.

Nous réfléchissons à un séjour, à priori, plutôt en septembre : certains souhaitent faire ou refaire le Tour de Corse, d'autres pensent à un séjour en Montagne (Barcelonnette avec les 7 cols Ubayens), le Tour du Mont Blanc, réaliser en itinérant la traversée des Alpes ou Pyrénées ....

Si vous avez des souhaits, faites nous remonter vos projets.

Et si vous avez des projets personnels et que vous souhaitez les partager avec d'autres personnes au club faites nous en part afin d'en faire un événement CLUB. Joël M.

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



**ET AUTRES ...**