

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,

Une nouvelle année commence, avec ses désirs, ses projets, ses résolutions. Cette année 2021, dans la prolongation de 2020, va se dérouler comme une course de vélo.

Elle va démarrer lentement, même très lentement. Il va falloir éviter les écueils, rouler en se protégeant et en protégeant les autres, s'économiser pour les derniers kilomètres, suivre les directives de l'organisateur selon les intempéries, préparer le sprint final en élaborant diverses stratégies. Et terminer en apothéose les 30 derniers kilomètres avec un magnifique sprint sur une route et une vue totalement dégagée !

Au niveau de la vie des ACBEistes, cela sera certainement pareil. Durant les 4 à 6 premiers mois, il nous faudra rouler en petits groupes, avec des objectifs personnels, certainement « oublier » de participer à des épreuves de masse organisées, de découvrir de nouveaux challenges en attendant les jours meilleurs, cette fameuse ligne d'arrivée vers la Liberté retrouvée.

Notre sport a cette particularité que nous pouvons trouver notre bonheur très facilement : une belle route, une belle campagne, des belles forêts, un ruisseau amenant sa fraîcheur, le joli chant des oiseaux, quelques jolies bosses, un vent favorable et s'il est défavorable les roues de ses équipiers, le partage de l'effort !

Cette période a au moins le mérite de se poser des questions sur l'avenir de notre sport. La société évolue vite, même très vite, à la fois au niveau des comportements (réseaux sociaux, la place de la famille, l'offre sportive, le « tout de suite », la peur de l'aventure, ...) mais aussi au niveau des infrastructures (réseaux routiers de plus en plus dense, respect entre les usagers de la route difficile, fermeture des commerces dans les bourgs ...).

Il est loin le temps où une sortie Amicale, c'était l'arrêt au café « obligatoire » à mi-parcours pour se retrouver, où le p'tit ballon de rouge plus sandwich au pâté a été remplacé par le café noir avec pain d'épice ... et presque plus rien maintenant. Et encore, il n'était pas rare que la sortie se rallonge selon le temps et se termine par un bon restaurant.

Il est loin le temps où, le vendredi soir, il suffisait de 4 ou 5 coups de téléphone, pour décider de se retrouver à 6h00 du matin au départ d'un 200km ... sans bien connaître le parcours, la météo (ne parlons même pas du sens du vent !), le dénivelé (c'est quoi ça !), et la moyenne (un 200km c'est entre 7h30 et 9h00, point barre !).

Le cyclotourisme est en train de changer, d'évoluer : développement de la longue distance, du Gravel, des voyages au long cours, challenge sportif via Strava, la recherche de la performance entre copains uniquement, le cyclisme virtuel via Swift ... C'est le moment de réfléchir, d'essayer de nouvelles « choses » pour répondre à ces nouveaux besoins afin d'offrir à chacun ce qu'il recherche.

Ne nous leurrions pas ! Comme peu d'épreuves seront organisées durant ce premier semestre, c'est à votre club de trouver des sorties de remplacement motivantes. Nous avons imaginé un nouveau Challenge le DODECACBE dont vous découvrirez la trame dans ce

bulletin, une concentration pascale entre ACBEistes partant de différents points de France en équipe pour relier notre ville et nous profiterons de la moindre ouverture pour une journée ACBE et pourquoi pas un séjour si l'Ardéchoise devait être annulée en juin.

De la même manière, l'organisation des Boucles de l'Est, à l'heure où j'écris cet édito, semble compromise. Pourquoi ne pas imaginer une formule de remplacement respectant les règles sanitaires ? Comment faire évoluer pour 2022 cette randonnée alors que nous constatons, année après année, une certaine désaffection des cyclos franciliens ?

Les beaux jours revenant, c'est le moment de se donner de nouveaux challenges individuels « à partager » en petit groupe : un premier 150, un premier 200, un premier 300, une première nuit sur le vélo, une randonnée au long cours ... !

Et à partir de Septembre ce sera, espérons-le, le sprint final pour participer à de beaux rallyes en région et Ile de France, la liberté et la convivialité retrouvées, un mini-séjour ACBE ... et se retrouver tous ensemble lors d'une réunion !

En attendant, profitons de chaque instant et surtout, n'oublions pas de nous projeter, de nous ressourcer, et pour cela, rien ne vaut une randonnée dans la campagne, qui elle, quoiqu'il arrive, ne change pas !

A bientôt sur nos routes de Seine et Marne

Joël Mégard
Président

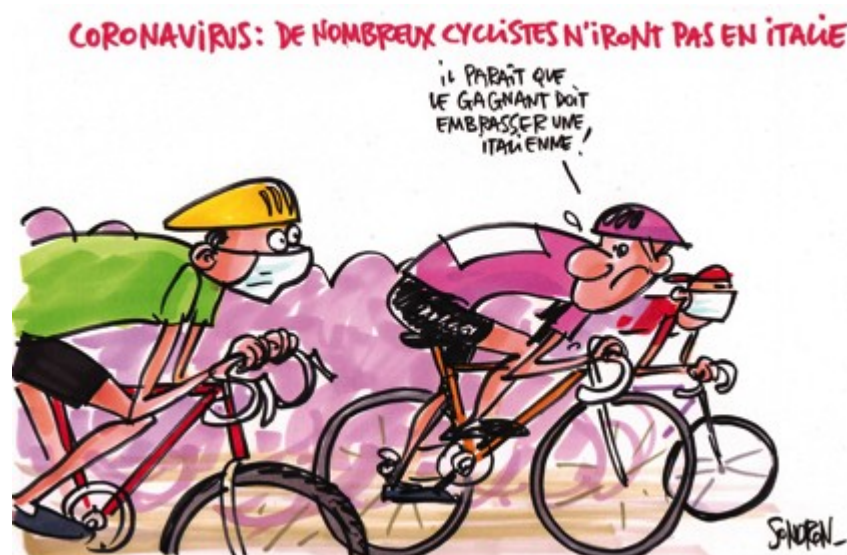
ATTENTION

Ce calendrier de sorties et épreuves est donné à titre indicatif. Selon les conditions sanitaires et les directives gouvernementales, il peut varier à chaque instant.

Nous vous conseillons à suivre les sorties sur notre site de l'ACBE (acbe.ffct.org) qui est régulièrement mis à jour.

Nous vous invitons à respecter scrupuleusement les règles édictées entre notre Fédération et le Ministère des Sports, règles détaillées ci-après.

Merci à vous tous.



Désolé Tonio !



CONSIGNES FFVELO-MINISTÈRE DES SPORTS SUR LA PRATIQUE DU CYCLOTOURISME EN DATE DU 15 DÉCEMBRE 2020

1. APPLICATION DES GESTES BARRIÈRES

- ✚ Se laver les mains régulièrement ou friction de gel hydro-alcoolique
- ✚ Se couvrir le nez et la bouche en toussant ou éternuant
- ✚ Eviter de se toucher le visage (nez, bouche, yeux)
- ✚ Respecter la distanciation physique d'au moins deux mètres entre deux personnes Obligation de porter un masque dès lors que les règles de distanciation ne sont pas applicables.

2. LA PRATIQUE EN CLUB DES PERSONNES MAJEURS

- ✚ La pratique en club, organisée dans le cadre des activités planifiées et habituelles de celui-ci est autorisée. Elle se déroule sous la responsabilité du président
- ✚ Les groupes doivent être constitués uniquement de membres du club et restent limités à 6 personnes
- ✚ La pratique sportive doit se faire dans le respect des horaires du couvre-feu (20h – 6h)
- ✚ La pratique se fait en file indienne
- ✚ Tout contact rapproché tel que rouler à deux de front est à proscrire, sauf en cas de dépassement
- ✚ La pratique du tandem valide doit se limiter aux membres d'un même foyer, sauf pour les PSH
- ✚ Le port du masque n'est pas obligatoire lors de la pratique du vélo. Seulement lors des arrêts autres que ceux imposés par le code de la route
- ✚ Le pratiquant doit disposer de matériel personnel (vélo et casque)
- ✚ En cas de prêt ou de location de matériel (vélo et casque) par une structure ou autre, celui-ci doit être désinfecté avec un produit respectant la norme NF14476 lors de la remise de celui-ci
- ✚ Tout matériel et autres équipements utiles à la pratique (outillage, carte, GPS etc...) doivent avoir un usage par son seul propriétaire
- ✚ Il est fortement conseillé d'utiliser l'application « TousAntiCovid », afin d'identifier rapidement les potentiels cas contacts
- ✚ Avoir un masque et un mini flacon de gel hydroalcoolique avec soi en cas de besoin

ATTENTION, Toute personne (licencié ou non) est libre de pratiquer en dehors d'un club elle doit respecter :

- Les horaires du couvre-feu
- L'interdiction de rouler à plus de 6 personnes avec la distanciation de 2m_{SEP}
- Respecter les gestes barrières

LES PARCOURS DU 1^{er} FÉVRIER AU 31 MAI 2021

SORTIES HEBDOMADAIRES



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

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

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 cyclo-sportive 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

2020, C'EST LA PREMIÈRE ANNÉE OÙ J'ARRIVE À TENIR MES BONNES RÉOLUTIONS. « MOINS SORTIR LE SOIR, MOINS ALLER AU BAR ET MOINS DE RESTO ». IL SUFFIT JUSTE D'AVOIR DE LA VOLONTÉ.

FÉVRIER 2021

DIMANCHE 7 FÉVRIER

Sortie amicale 77B. Départ à 8h30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Croissy-Beaubourg, Collégien, Jossigny, Favières, **Tournan**, Villé, Les Lycéens, Neufmoutiers, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, Saint-Thibault-des-Vignes, Torcy, Noisiel, Champs-sur-Marne, Noisy-le-Grand, Le Perreux. (76 km, dénivelé 330m)
<http://www.openrunner.com/index.php?id=2198746>

DIMANCHE 14 FÉVRIER

Sortie amicale 76A. Départ à 8h30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers, Dainville, Villiers-sur-Morin, **Crécy-la-Chapelle**, Serbonne, Tigeaux, Villeneuve-le-Comte, La Sablonnière, Pontcarré, Roissy-en-Brie, Emerainville, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux. (77 km, dénivelé 309m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2241889>

DIMANCHE 21 FÉVRIER

Sortie Amicale 73A. Départ à 8h30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Iverny, Le Plessis-l'Evêque, Cuisy, Montgé-en-Goële, Carrefour les Tillières, **Saint-Mard**, Juilly, Nantouillet, Saint-Mesmes, Messy, Claye-Souilly, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (73 km, dénivelé 411 m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2234731>

75. Randonnée Belleilloise souvenir Léon Mourard. Rdv à 8h30 Quai d'Argonne (CBM) ou à partir de 7h00 pour les grands parcours à la Cipale, vélodrome Jacques ANQUETIL, avenue de Gravelles Vincennes. 60, 80, 105 km.

DIMANCHE 28 FÉVRIER

Sortie amicale 75C. Départ à 8h30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, La Sablonnière, Favières, **Tournan**, D10/D32, Presles, Gretz-Armainvilliers, Chevry-Cossigny, Ozoir-la-Ferrière, Roissy-en-Brie, Emerainville, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux. (75 km, dénivelé 250m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2241873>

MARS 2021

VENDREDI 5 MARS

Réunion Club ouverte à tous.

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

DIMANCHE 7 MARS

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. (84 km, dénivelé 488 m)
<http://www.openrunner.com/index.php?id=4829280>

DIMANCHE 14 MARS

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, Le Perreux. (80 km, dénivelé 323m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2241922>

DIMANCHE 21 MARS

Sortie amicale 83A. Départ à 8h30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Thorigny, Dampmart, Carnetin, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Iverny, Monument Galliéni, Trilbardou, Gauche Dir. Lesches, Château de Montigny, Esbly, **Montry**, Magny-le-Hongre, Bailly-Romainvilliers, Serris, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (83 km, dénivelé 402 m)

<http://www.openrunner.com/index.php?id=2258599>

Bouche facultatif ACBE-83A – BF : Montry, Saint-Germain/Morin, D8- Villiers/Morin, Crécy-la-Chapelle, Serbonne, Tigeaux, Villeneuve-le-Comte, Jossigny (100 km) <http://www.openrunner.com/index.php?id=9473991>

94. La Plesséenne. Le Plessis-Trévisé. Espace Philippe de Dieuleveult, 169 avenue M Berteaux, 94-Le Plessis-Trévisé à partir de 7h pour 55, 90 ou 110 km **Engagement payé par le club**



91. B R M 200KM Longjumeau. Salle A. Frank, rue Daniel Mayer, 91160 - LONGJUMEAU, à partir de 7h00.

SAMEDI 27 MARS

75. B R M 200KM Noisiel. Stade de la Remise aux Fraises, de l'arche Guédon, 77186 - NOISIEL, à partir de 7h00.

DIMANCHE 28 MARS

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



Sortie amicale 86M. Départ à 8h30

Le Perreux, Gournay, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Gretz, Presles, Courquetaine, Ozouer la Voulgis, En bas à gauche, Forest, Liverdy, **Tournan**, Favières, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (90 km, dénivelé 333 m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=6590117>



94. 30^{ème} Rallye du Perce-Neige. Limeil-Brévannes. Gymnase Jean Guimier, 55 avenue de Valenton 94-Limeil-Brévannes, à partir de 7h30 pour 45, 70, 95 ou 120 km. **Engagement payé par le club**

AVRIL 2021

VENDREDI 2 AVRIL

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

Du VENDREDI 2 au DIMANCHE 4 AVRIL

Flèche Vélocio. Départ au choix des participants. Arrivée à la concentration Pâques en Provence à **Blauvac** dau pied du Ventoux et de Carpentras 360 km au minimum en 24 heures. Équipes de 3 à 5 randonneurs

DIMANCHE 4 AVRIL

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. (84 km, dénivelé 488 m)
<http://www.openrunner.com/index.php?id=4829280>

LUNDI 5 AVRIL

Sortie amicale 87B. Départ à 8h00

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Dammartin-sur-Tigeaux, Mortcerf, Crèvecoeur, **La Houssaye**, Neufmoutiers, Favières, La Sablonnière, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (87 km, dénivelé 342 m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2257431>

DIMANCHE 11 AVRIL

Sortie amicale 87A. Départ à 8h00

Le Perreux, Chelles, Claye-Souilly, Messy, Nantouillet, Thieux, Villeneuve-sur-Dammartin, Moussy-le-Vieux, Moussy-le-Neuf, Beaumarchais, Othis, **Dammartin-en-Goële**, Saint-Mard, Montgé-en-Goële, Juilly, Nantouillet, Claye-Souilly, Chelles, Le Perreux. (88 km, dénivelé 505 m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2242008>

94. 23^{ème} randonnée Brévannaise. Rdv à 7h30 pour les grands parcours au Centre Sportif Didier Pironi, Av. Descartes, 94 – Limeil-Brévannes. 40, 60, 80 ou 120 km. **Engagement payé par le club**

DIMANCHE 18 AVRIL

Sortie amicale 87C. Départ à 8h00

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Chevry-Cossigny, Grisy-Suisnes, Mardilly, Limoges-La Fourche, La Fourche, Lissy, A gauche Dir. Soignolles, A droite Dir. Barneau, Barneau, A gauche vers Château, **Solers**, Courquetaine, A gauche après Villepatour, Presles, Gretz, Ozoir-la-Ferrière, Roissy-en-Brie, Emerainville, Champs-sur-Marne, Gournay, Le Perreux. (87 km, dénivelé 468 m)
<http://www.openrunner.com/index.php?id=8522873>

28. La Blé d'Or. Départ Lèves (28), 85 ou 155KM.

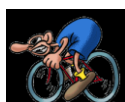
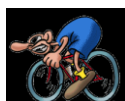
MERCREDI 21 AVRIL

93. Randonnée du temps libre. Gournay-sur-Marne. Pont de Gournay, à partir de 7h30 pour 45 ou 80 km

SAMEDI 24 AVRIL

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

Belgique. Liège Bastogne Liège, Halle des Foires de Liège (Quai de Wallonie 06, 4000 Liège) pour 70, 147 et 266km.
Site Sport.be.



DIMANCHE 25 AVRIL

Sortie amicale 99A. Départ à 8h00

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Nantouillet, Saint-Mard, Dammartin-en-Goële, Othis, Ver-sur-Launette, Ermenonville, Mortefontaine, **Plailly**, Saint-Witz, Vémars, Moussy-le-Neuf, Moussy-le-Vieux, Villeneuve-sous-Dammartin, Thieux, Nantouillet, Messy, Claye-Souilly-Annet, Montjay-la-Tour, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (102 km, dénivelé 557 m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2258640>
Boucle Facultative ACBE-99A – BF : Ermenonville, Fontaine-Chaalis, Borest, Mont-l'Evêque, Senlis, Thiers-sur-Thève, Mortefontaine, Plailly (122 km) <http://www.openrunner.com/index.php?id=9476190>

94. 19^{ème} Randonnée Thiaisienne. Thiais. 111 Rue du Pavé de Grignon 94-Thiais, à partir de 7h30 pour 53 ou 90 km. **Engagement payé par le club**

MAI 2021

SAMEDI 1^{er} MAI

Sortie amicale 101A. Départ à 8h00

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers, Dainville, Villiers-sur-Morin, Voulangis, Crécy-la-Chapelle, Saint-Martin, Tigeaux, Monthérand, Guérard, Gènevray, Courtry, Lumigny, Marles-en-Brie, Chapelles-Bourbon, **Tournan**, Gretz-Armainvilliers, Ozoir-la-Ferrière, Roissy-en-Brie, Emerainville, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux. (102 km, dénivelé 495 m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2258846>

DIMANCHE 2 MAI

Sortie amicale 108A. Départ à 7h30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, La Chapelle-sous-Crécy, Mongrolle, en face vers D21, 2^{ème} à gauche, Maisoncelles, Carrefour à droite D15, Tresmes, **Faremoutiers**, Mortcerf, Crèvecœur, La Houssaye, Neufmoutiers, Les Lycéens, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (109 km, dénivelé 568 m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2418835>
Boucle facultative 118km ACBE-108A - BF: Faremoutiers, La Celle-en-Haut, Guérard, Monthérand, Tigeaux <http://www.openrunner.com/index.php?id=9476327>

94. La Mandrionne, Mandres-les-Roses. Mairie, 4, rue du général Leclerc, à partir de 6h30 pour 45, 60, 80, 105 ou 160 km **Engagement payé par le club**

91. La Vélostar (cyclo sportive) Breuillet (91) Départ 8h30 pour 135 km (www.velostar.org)

DIMANCHE 9 MAI

Sortie amicale 110A. Départ à 7h30

Le Perreux, Chelles, Vaires, La Pomponnette, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Nantouillet, Juilly, Montgé-en-Goële, Saint-Souplets, Forfry, Douy-la-Ramée, Fossé-Martin, Nogeon, **Acy-en-Multien**, Vincy-Manœuvre, Etrépilly, Barcy, Monthyon, Ivorny, Villeroy, Charny, Fresnes, Annet, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (110 km, dénivelé 820 m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2420239>
Boucle facultative 110A – BF : Acy-en-Multien, Etavigny, Boullare, Rouvres-en-Multien, Rosoy-en-Multien, Vincy-Manœuvre. (122km) <http://www.openrunner.com/index.php?id=9473080>

94. Rallye des Toques Blanches, Souvenir Jean-Claude MASSE, Centre Leclerc 94380 Bonneuil-sur –Marne, à partir de 7h pour 52, 92, 110 km

JEUDI 13 MAI

Sortie amicale 104A. Départ 7H30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, Villeneuve-le-Comte, Neufmoutiers, Beaumarchais, Chapelles-Bourbon, La Houssaye, Crèvecœur, Marles par le Clos-Touret, **Fontenay-Trésigny**, Dir. Chaumes 2è à droite, Château-du-Viviers, Châtre, Villé, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (104 km, dénivelé 306m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2259726>
Boucle Facultative ACBE-104A – BF: du Château-du-Viviers à Villé par Ecoublay, Forest, Ozouer-le-Voulgis, Courquetaine, Villepatour. (110 km) <http://www.openrunner.com/index.php?id=9476420>

SAMEDI 15 MAI

77. Tour Cyclo Nord Seine et Marne. Salle polyvalente 77700 Coupvray. A partir de 7h00 pour 155 ou 200km km. Circuit historique et touristique.

DIMANCHE 16 MAI

Sortie amicale 116A. Départ à 7h30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Le Grand Lud, Monthérand, Entrée Guérard à gauche avant le pont, Le Bout du Pont, Rouilly-le-Bas, Pommeuse, Faremoutiers, Le Poncet, Saint-Augustin, Mauperthuis à droite D402, Obélisque à droite D25, Les Bordes X - D25, Les Pâtis, Hautefeuille, Lumigny, Marles-en-Brie, **La Houssaye**, Neufmoutiers, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (118 km, dénivelé 704 m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2420253>

Boucle facultative ACBE-116A - BF: Lumigny, Le Mée, Vilbert, Courtomer, Arcy, Chaumes, Ecoublay, Château du Viviers, Fontenay-Trésigny, Marles-en-Brie (134 km) <http://www.openrunner.com/index.php?id=9477445>

77. Randonnée Chelloise. Villeneuve le Comte, salle polyvalente, à partir de 7h pour 55, 85, 120 km

DU SAMEDI 22 MAI AU LUNDI 24 MAI

94. Les Rayons du Val de Marne, organisés par le CODEP 94. Les Châteaux de la Loire.

DIMANCHE 23 MAI

Sortie amicale 108B. Départ à 7h30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Nantouillet, Thieux, Villeneuve-sous-Dammartin, Moussy-le-Vieux, Moussy-le-Neuf, Vémars, Saint-Witz, **Plailly**, Mortefontaine, Loisy, Ver-sur-Launette, Eve, Dammartin-en-Goële, Saint-Mard, Montgé-en-Goële, Juilly, Nantouillet, Messy, Claye-Souilly, Annet, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (114 km, dénivelé 958m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2418879>

Boucle facultative 108B – BF: Plailly, La Chapelle-en-Serval, Orry-la-Ville, Coye-la-Forêt, Les Etangs de Commelles, Montgrésin, Pontarmé, Thiers-sur-Thève, Mortefontaine (132km) <http://www.openrunner.com/index.php?id=9472947>

LUNDI 24 MAI

Sortie amicale 115A. Départ à 7H30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Gretz-Armainvilliers, Tournan, Les Chapelles-Bourbon, Fontenay-Trésigny, Dir. Chaumes à droite, Château-du-Viviers, Chaumes, Aubepierre, **Mormant**, Dir. Bréau à droite, Fief-des-Epoisses, Bombon, Saint-Méry, Champeaux, Fouju, Crisenoy, Champdeuil, Barneau, Soignolles, Cordon, Grisy-Suisnes, Chevry-Cossigny, Ozoir-la-Ferrière, Roissy-en-Brie, Emerainville, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux. (115 km, dénivelé 461m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2654633>

Boucle facultative ACBE-115A-BF: d'Aubepierre à Mormant par Yvernailes, Ozouer-le-Repos (118km) <http://www.openrunner.com/index.php?id=9478934>

DIMANCHE 30 MAI

Sortie amicale 113A. Départ

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers, Jardinierie, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Dammartin-sur-Tigeaux, Mortcerf, La Malmaison, Les Tourelles, Hautefeuille, à gauche Faremoutiers, Les

N'OUBLIEZ PAS !

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

Vendredi 5 Mars : réunion Club
 Vendredi 2 avril : réunion Club spéciale organisation Ardéchoise
 Samedi 24 avril : journée ACBE 150km

SORTIES AMICALES

Date	Heure du départ	N° du parcours	Référence Openrunner	Dénivelé (mètres)	Boucles Openrunner	
Dimanche 7 février	8h30	77B	2198746	330		
Dimanche 14 février	8h30	76A	2241889	309		
Dimanche 121 février	8h30	73A	2234731	411		
Dimanche 28 février	8h30	75C	2241873	250		
Dimanche 7 mars	8h30	86B	2654633	461		
Dimanche 14 mars	8h30	81A	2241922	323		
Dimanche 21 mars	8h30	83A	2258599	402	17km	9473991
Dimanche 28 mars	8h30	86M	6590117	333		
Dimanche 4 avril	8h00	84B	4829280	488		
Dimanche 11 avril	8h00	87A	2242008	505		
Lundi 13 Avril	8h00	87B	2257431	342		
Dimanche 18 avril	8h00	87C	4832223	468		
Dimanche 25 avril	8h00	99A	2258640	557	20km	9476190
Samedi 1 ^{er} mai	7h30	101A	2258846	495		
Dimanche 2 mai	7h30	108A	2418835	568	9km	9476327
Dimanche 9 mai	7h30	110A	2420239	820	12km	9473080
Jeudi 13 mai	7h30	104A	2259726	306	6km	9476420
Dimanche 16 mai	7h30	116A	2420253	704	16km	9477445
Dimanche 23 mai	7h30	108B	2418879	958	18km	9472947
Lundi 24 mai	7h30	115A	2654633	461	3km	9478934
Dimanche 30 mai	7h30	113A	2654309	628		



Déjà, qu'à vélo !!!!

COMPTE-RENDU DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU JEUDI 10/12/2020

Lieu : Chacun chez soi sur ZOOM

9 présents : Corinne, Gérard, Jean-Pierre D, Joël, Marie-Paule, Michel G, Michel L, Sylvain, et Jean-Claude T au téléphone.

La caméra de notre cher trésorier ne voulait pas fonctionner : Jacques, tu nous as manqué Eric (excusé) et Lionel étaient absents.

Ordre du jour :

- Vote des trois rapports annuels
- Renouvellement de quatre membres du bureau
- Election de deux nouveaux membres
- Questions diverses

Notre Assemblée Générale Ordinaire n'ayant pas pu se tenir le samedi 5 décembre faute d'avoir atteint le quorum, nous avons reprogrammé une deuxième Assemblée Générale ce Jeudi 10 décembre en visioconférence. Cette fois, le quorum n'est pas requis.

1) **Rapport moral** (voir pièce jointe)

A ce jour, le club compte 124 membres dont 117 licenciés : un record encore jamais atteint en nombre de licenciés. Nous sommes ravis de l'arrivée de nombreux jeunes qui donnent un souffle nouveau au club. Le problème de l'intégration des nouveaux est toujours réel : on y réfléchit.

Pour 2021, on travaille sur le projet DODECACBE avec Alain A et Joël.

On attend avec impatience la décision de l'Ardéchoise qui devrait arriver début Janvier. Si celle-ci ne devait pas se faire, nous la remplacerions par un séjour en Ardèche, ou ailleurs.

Il est bien sûr difficile pour nous tous de ne pas se retrouver, de vivre ensemble notre passion : en témoignent les nombreux coups de téléphone de membres de l'ACBE, reçus par notre président.

L'envie d'échanger est très forte.

Ce rapport est approuvé à l'unanimité.

2) **Rapport d'activité** (voir pièce jointe)

40 fiches kilométriques ont été retournées à Gérard, pour un total de 182000km ! Bravo à toutes et tous car en ces temps troublés cela constitue un joli record.

Ce rapport est approuvé à l'unanimité.

3) **Rapport financier** (voir pièce jointe)

L'année 2020 s'achève avec un déficit de 365€, ce qui laisse un fond de roulement de 5700€. Le déficit est principalement lié à la bonneterie mais sera vite compensé, on l'espère, par l'achat des tenues de nos nouveaux adhérents.

Un budget prévisionnel pour 2021 est établi, en prévoyant plusieurs organisations dont les 2-3 jours. Celui-ci amènerait un déficit de 1540€, mais les prévisions sont si aléatoires que rien n'est certain.

La cotisation de 2022 est maintenue à 28€.

Ce rapport est approuvé à l'unanimité.

4) **Réélection de quatre membres**

Gérard, Jacques G, Lionel et Jean-Claude T sont membres sortants. Ils se représentent tous les quatre et ont été élus à l'unanimité.

5) **Election de deux nouveaux membres**

Avant tout un immense merci aux deux membres sortants, Jean-Pierre Doré et Eric Ducoudre, pour leur aide précieuse et leurs apports divers aux travaux du bureau.

Il va falloir nous trouver un nouveau « Monsieur Sécurité ».

Pascale Urbansky et Philippe Sauvage se sont présentés.

Ils ont été élus à l'unanimité.

Bienvenue à eux.

6) **Pas de questions diverses !**

Au travers de nos écrans, nous étions heureux de nous revoir, car pour certains, nous ne nous étions pas vus depuis ... mars.

Un goût amer cependant... ne pas se voir et surtout ne pas rouler ensemble ...

L'espoir fait vivre et on se dit tous, avec le sourire : « à très bientôt ! »

NB : pas de pot de l'amitié... sauf, chut... à Montreuil où Jean-Pierre Doré était venu chez moi avec Noëlle, et de délicieuses pizzas !

Merci à tous les deux

Marie-Paule TRAISNEL-GENZMER
Secrétaire adjointe

COMPTE-RENDU de La Réunion DODECACBE du Samedi 30/01/2021 à 14h

Lieu : Salle Charles de Gaulle

6 présents : Alain A, Antoine G, Joël, Michel G, Philippe S et Marie-Paule

Historique du projet par Joël

- Après la période de confinement de Mars, nous avons pu reprendre notre activité préférée, en roulant par petits groupes. De plus, l'ACBE a une longue histoire où les longues distances ont toujours eu une grande place.

- Il est temps aussi de faire évoluer la pratique du cyclotourisme. L'intérêt porté aux CC (Cycling Challenge) met en évidence l'envie de se retrouver par groupes d'affinités et de rencontrer de nouveaux cyclistes.

- Un nouveau challenge existe depuis peu, le Dodécaudax, qui propose de réaliser un 200km par mois durant un an. Un groupe Facebook relate les 200 effectués par ceux qui participent à ce challenge : ils roulent parfois seuls ou en petits groupes. Même les BRM préparatifs au PBP 2023 risquent d'évoluer avec les photos datées pour attester du passage aux points de contrôle.

Le projet DodecACBE

- Créer un challenge au niveau du club, avec l'idée de l'ouvrir via un groupe ouvert ACBE Facebook, en 2022 à tous ceux, hors ACBE, qui désireraient participer.

- Chaque parcours pourrait, ou pas, être associé à un centre d'intérêt : en Seine et Marne, par ex, la route des fromages, la route des châteaux, la route des brasseries ...

- Bien sûr, les groupes se formeraient sur la base des envies de chacun : ceux qui veulent réaliser une performance de temps, ceux qui veulent se balader à allure groupe 3 en faisant des photos, etc... Quand un groupe est formé, on peut le déclarer sur Facebook, avec l'envie ou pas de l'ouvrir à d'autres.

- On proposerait pour chaque 200, un parcours allégé à 150km afin d'ouvrir ce challenge au plus grand nombre.

- Chacun est libre de le faire seul ou en groupe, à la date qu'il choisit dans le mois. Mais évidemment, pour conserver la convivialité entre nous, nous pourrions décider de le réaliser chaque 3^{ème} dimanche du mois, pour ceux qu'ils le veulent, en faisant coïncider le début du parcours avec ceux du dimanche matin.

- De même, pour ce challenge qui commencerait en mars, on propose le 200 de Noisiel, pour surtout ne pas concurrencer les BRM existants et continuer à participer ensemble à ces organisations. Mais libre à chacun de réaliser ce 200 quand il le désire durant le mois de Mars.

- Plusieurs récompenses seraient distribuées : diamant, pour les douze 200 en douze mois. Mais comme l'hiver passe par là, une récompense or pour dix 200 et deux 100, argent pour huit 200...tout cela reste à définir !

- Evidemment, un 200 réalisé sur son lieu de vacances serait bien sûr validé.

- Cela pourrait donc ressembler à :

- Mars : parcours Noisiel (avec un raccourci pour le 150)

- Avril : parcours ancienne Perreuxienne

- Mai : Vers Neuilly Saint Front dans l'Aisne

- Juin : Provins

- Juillet : Villers-Cotterêts, Coucy le Château, Chantilly

- Août : Moret sur Loing

- Etc.....

- Les parcours seraient bien sûr tous sur Openrunner

- L'idée est qu'après lancement cette année, nous l'ouvririons à tous pour élargir notre club en attirant de nouveaux membres attirés par les longues distances ou des circuits « attrayants ».

Projet Flèche Vélocio bis

Selon toute vraisemblance, la Vélocio n'aura pas lieu.

Donc nous pourrions la remplacer, à une date plus lointaine, par une concentration au Perreux !!

On partirait par groupes de cinq, soit de Lyon (470 km), soit de Mâcon ou d'ailleurs et pour nos costauds de Vienne (650km). D'autres projets pourraient se greffer tel qu'un 300km avec trêve la nuit (si hôtels ouverts).

Pas de contrainte de contrôles et autres, juste être arrivés au Perreux le dimanche à 17h (par ex).

Conclusion

Ces projets n'ont donc qu'un seul et unique but : retrouver le plaisir de réaliser des longues distances à plusieurs en donnant l'envie à d'autres.

Marie-Paule TRAISNEL-GENZMER
Secrétaire adjointe

COMPTE-RENDU RÉUNION COMITE DIRECTEUR **Samedi 30 Janvier 2021 16h**

Lieu : Salle Charles de Gaulle

Ordre du jour :

- Accueil nouveaux membres
- Point sur les inscriptions
- Comptabilité
- Information diverses (COREG, CODEP, Fédération ...)
- Boucles de l'Est 2021 et 2022
- Bulletin Février
- Groupe « 4 »

- Bonneterie
- Organisation challenges et sorties durant cette année 2021.

Sont absents : Corinne S, Lionel D, Jean-Claude T, Jean-Pierre M

En visio : Michel L

En invité : Michel G

1) Accueil nouveaux membres

Nous sommes tous contents de nous revoir et accueillons avec plaisir les deux nouveaux membres de ce comité directeur : Pascale Urbansky et Philippe Sauvage.

Pour cette année, le bureau restera inchangé.

Jacques Garnier nous fait part de son envie de ne plus être trésorier en 2022. Il souhaite laisser la place aux jeunes (mais tu es toujours jeune Jacques !)

Suite au départ d'Eric Ducoudre, il nous faudra trouver pour cette année un délégué sécurité, faute de quoi le président a automatiquement ce rôle.

2) Point sur les inscriptions

A ce jour, 7 adhésions et 87 licenciés. Total 94

7 personnes ne reprendront pas d'adhésions pour raisons de déménagement ou santé.

Plusieurs acébéistes sont juste en retard ...et nous devrions atteindre le nombre de 100 ou 101 au lieu de 117 en 2020

3) Comptabilité

La subvention a cette année baissée de 300 € comme il fallait s'y attendre face à cette crise sanitaire.

Sur un projet ponctuel, il reste la possibilité de monter un dossier pour obtenir une subvention exceptionnelle si nous en avons besoin pour mener un projet à son terme.

4) Informations diverses

- Après les élections de la fédération, Marie-Christine Dudragne et Nicolas Eduin deviennent membre du Comité Directeur. Il est à noter l'arrivée de Stéphane Gibon délégué aux longues distances, personne très innovante.
- Le COREG affiche un tout nouveau bureau. La nouvelle présidente est Anne-Sophie MERCIER du club de St Germain avec une nouvelle équipe.
- Au CODEP, Marie-Christine Dudragne devrait rester présidente à l'issue de l'AG.
- Dans le 94, à Fontenay sous Bois, s'est créé un nouveau club issu d'une association « Mieux se déplacer à bicyclette (MDB) ». Ce club se définit comme club balade. Ceci nous permettra d'orienter les personnes qui viennent au carrefour des associations dans un but uniquement de balade vers ce club.

5) Boucles de l'Est 2021-2022

On est à ce jour incapable de savoir ce que sera la situation sanitaire en Mars. Il est à noter que la FFCT a envoyé un courrier demandant que si la situation s'aggravait, qu'il n'y ait pas de restrictions de kilomètres pour les cyclistes, que les vélos écoles pour enfants restent ouvertes et que nous puissions toujours rouler par groupes de six.

Il serait possible d'envisager des Boucles « light » : sans contrôle, inscriptions en ligne et remise de deux barres et une compote au départ en respectant des groupes de 6. Le stade Chéron est réservé à ce jour.

Devant cette situation qui ôte toute convivialité et plaisir de retrouver d'autres clubs, le comité vote à l'unanimité l'annulation des Boucles de l'Est 2021.

Pour 2022, nous envisageons de revoir l'organisation en proposant une pré-inscription en ligne (tout en gardant les inscriptions de dernière minute en salle) et de greffer en plus des trois parcours classiques un 200km mode BRM
Avec photos en guise de contrôle et autonomie de ravitaillement.

6) Bulletin Février

Bien sûr peu de récits sont parvenus mais le bulletin comporte néanmoins une quarantaine de pages.

Le bulletin est apprécié par un grand nombre mais devant le peu de remontées nous allons tester en plus de l'envoi par mail un envoi fractionné sur Facebook : ce qui permettra des commentaires rapides et spontanés aux diverse rubriques.

Et ce qui créera une nouvelle animation de notre groupe FB.

7) Groupe 4

Jean-Claude T, Jean-Pierre M et Jacques G veulent relancer la formation d'un groupe 4 : Joël va donc lancer une réunion des « anciens » de notre club dès que la situation le permettra.

8) Bonneterie

Nous n'avons eu que très peu de commandes d'hiver cette année.

Sylvain lancera une commande fin février pour les vêtements été.

Pour les manchettes, chaque membre du club doit envoyer à Sylvain sa taille qui correspond à celle des maillots manche courte.

Plusieurs personnes du comité se sont proposées pour les déposer dans les boîtes aux lettres quand c'est possible ou avec des relais où il sera possible de venir les chercher.

9) Animation du club

Nous avons tous tellement envie de re-rouler ensemble !

Voici donc plusieurs propositions :

- Le challenge DODECACBE : voir compte rendu précédent
- La Flèche Vélocio bis : voir compte rendu précédent
- Et pour fédérer le club, dès que la situation s'arrangera, nous organiserons un challenge de 16h à 24h par exemple sur une boucle autour de Jossigny - Le Moulin à l'image des 70 ans du club, pour faire une, deux ou plusieurs boucles ou rouler 8h de suite avec un barnum qui permettra à chacun d'entre nous de s'arrêter quand il le désire, de papoter et **surtout surtout de se retrouver et rouler ensemble !**

Marie-Paule TRAISNEL-GENZMER
Secrétaire adjointe



L'Histoire du pot de mayonnaise et de la bière



Quand les choses de la vie te paraissent incontrôlables, quand 24 heures dans une journée ne suffisent pas, souviens-toi du pot de mayonnaise et de la bière.



Un professeur était debout devant sa classe de philosophie et avait quelques articles sur le bureau devant lui. Quand le cours débuta, sans dire un mot, il prit un grand pot de mayonnaise

vide et il commença à le remplir de balles de golf. Ensuite il demanda aux étudiants si le pot était plein. Les étudiants dirent : « Oui ».

Alors le professeur prit un sac de billes et en mit dans le pot. Il brassa le pot de mayonnaise. Les billes roulèrent partout autour des balles de golf. Il demanda encore aux étudiants si le pot était plein. Les étudiants dirent : « Oui ».

Le professeur prit ensuite un sac de sable et en versa dans le pot. Le sable s'intégra partout entre les balles de golf et les billes. Il demanda encore si le pot était plein. Les étudiants répondirent unanimement : « Oui ».

Le professeur prit alors une bouteille de bière sous la table et la versa dans le pot de mayonnaise remplissant effectivement tout l'espace libre entre les grains de sable. Les étudiants se mirent à rire.

« Maintenant, » dit le professeur, « je voudrais vous montrer **comment ce pot de mayonnaise représente votre vie.**

Les balles de golf sont les choses les plus importantes dans votre vie – votre famille, vos enfants, votre santé, vos amis, vos passions, - des choses que même si vous veniez à perdre tout le reste, s'il ne vous restait que celles-là, votre vie serait bien remplie.

Les billes représentent les autres choses qui ont une importance pour vous comme votre travail, votre maison, votre automobile.

Et le sable est tout le reste – des petites choses sans vraiment d'importance. Si vous placez le sable en premier dans le pot, » dit-il, « Il n'y aura plus de place pour les billes et les balles de golf. C'est la même chose dans votre vie. Si vous dépensez toute votre énergie pour des affaires secondaires, il n'y aura pas de place pour celles qui sont importantes pour vous. Portez une attention toute particulière aux choses qui sont nécessaires à votre bonheur. Jouer avec vos enfants. Prendre le temps de passer un examen médical régulier. Aller au restaurant avec son conjoint ou sa conjointe. Rencontrer vos amis régulièrement. Visiter vos vieux parents plus souvent. Jouer un autre 18 trous. Faire une sortie dominicale avec vos amis ACBEistes. Il restera toujours du temps pour nettoyer la maison ou sortir les poubelles. »

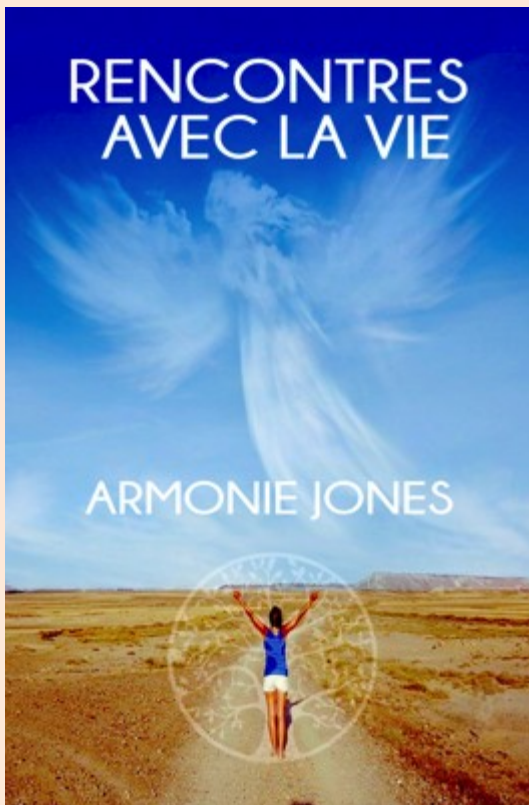
« Prenez soin des balles de golf en premier, les choses vraiment importantes. Ayez des priorités. Le reste c'est juste du sable. »

Un des étudiants leva sa main et demanda au professeur : « Et la bière dans tout ça ? » Le professeur se mit à sourire.

« Je suis heureux que tu le demandes », dit-il. « C'est juste pour vous montrer que même si votre vie est remplie en pleine capacité, il y a toujours de la place pour une bonne petite bière. »

Joël Mégard

« RENCONTRES AVEC LA VIE » d'Armonie JONES



Lorsque j'ai eu connaissance de ce livre, via un message Messenger de Stéphane Trassard, ancien compagnon de route de l'ACBE, je me suis dit qu'il fallait que je le lise.

Trois raisons :

- J'aime lire les récits de voyages (surtout à vélo ou randonnée pédestre),
- J'ai une p'tite nièce qui est partie en Australie en février 2019 afin de découvrir ce pays qui fait rêver ... mais son rêve s'est vite achevé avec l'arrivée de la pandémie et un retour au pays précipité.
- ... et c'est un livre écrit par la fille de Stéphane, d'où ma curiosité décuplée.

J'avoue que les livres de randonnées sont très souvent identiques voire monotones et, hormis donner l'envie de partir et découvrir d'autres pays, peu savent transmettre des réelles émotions.

Ce livre « Rencontre avec la Vie » est passionnant, lumineux, enrichissant, très bien écrit et vous invite « aux voyages » : la découverte de ce pays magnifique qu'est l'Australie, la découverte des autres avec de multiples et belles rencontres (toutes réelles ?), la découverte d'une vraie philosophie de la vie faite de bienveillance, d'écoute des autres, et surtout, le plus important, la découverte de soi à travers ces leçons de vie. Inévitablement, vous êtes amené à vous interroger sur votre vie passée et à venir. Ce livre m'a profondément touché !

J'ai pris un véritable plaisir à le lire et je suis sûr que je le reprendrai dans quelques temps pour relire certains passages.

Merci Armonie pour ce très beau livre et ce titre magnifique « Rencontres avec la vie ». Et surtout merci de nous ouvrir des « portes », de nous amener à nous poser des questions sur cette vie, notre vie, celle des autres, toutes « ses » vies, ce monde de l'invisible et lui donner un sens !

Je vous invite à lire ce livre car vous y ferez de très belles rencontres que vous n'oublierez pas.

Joël Mégard

L'ULTRACRÉPIDARIANISME

« Vous ne connaissez certainement pas ce mot et pourtant c'est un art que nous pratiquons tous, et surtout les français ... malheureusement !

C'est l'art de parler de ce qu'on ne connaît pas !

On est tous pour ou contre le nucléaire, tous pour ou contre les nanosciences, pour ou contre les OGM. Mais qui est capable de dire ce qu'est une réaction de fission, ce qu'on met vraiment dans un réacteur nucléaire, comment ça fonctionne ? Qu'est-ce que c'est une cellule souche, un OGM ? Personne d'entre nous.

Ce mot est un mot savant pour dire que, souvent, nous parlons avec assurance de choses que nous ne connaissons pas et c'est dérivé d'une locution latine qui est : « *Sutor, ne supra crepidam* » qui veut dire en gros que le cordonnier ne doit pas parler au-delà de la chaussure.

Avec cette pandémie, nous voyons des hommes politiques, des artistes, des intellectuels, des chroniqueurs qui disent : « Je ne suis pas médecin, mais je pense... » etc. Et après cette déclaration honnête d'incompétence s'ensuit des injonctions sur ce qu'il fallait faire ou penser à propos de tel ou tel traitement et avec une grande assurance.

C'est une tendance assez naturelle étudiée par des psychologues américains à la fin du 20^{ème} siècle qui s'appellent Dunning et Kruger qui avaient remarqué que pour se rendre compte qu'on est incompétent, il faut être compétent. Au début, quand on découvre un nouveau champ, on se sent spontanément compétent. Par exemple, même si on ne connaît rien au football, on est facilement entraîneur car cela paraît simple. On s'assoit sur un banc, on fait des gestes, on crie un peu, et ça doit être suffisant pour que l'équipe gagne. Et puis, en regardant les choses d'un peu plus près, on s'aperçoit que c'est beaucoup plus compliqué.

Nous sommes tous appelés à être victimes de cet ultracrépidarianisme. Quand nous conversons au café avec vos amis, nous disons des choses qui vont au-delà de nos compétences. C'est tout à fait naturel dans la conversation, simplement il faut en avoir conscience et quand on a une parole publique qui peut avoir des effets politiques importants il faut être prudent. L'idée, ce n'est pas du tout de dire que chacun est contraint dans sa liberté à laisser la parole aux experts. En fait, en démocratie, n'importe qui a le droit de poser une question aux experts, de les interpeller, de les interroger.

Nous avons tendance à écouter ceux qui parlent de tout. Comme s'ils nous rassuraient, comme si des gens qui ont des formes de certitude, une forme d'arrogance aussi, nous rassuraient dans une période d'incertitude.

Dans les mêmes canaux de communication circulent aujourd'hui des connaissances scientifiques ou autres, des informations, des commentaires, des opinions, des fakes-news, et le fait que toutes ces choses circulent dans les mêmes canaux font que leurs statuts respectifs, qui sont pourtant très différents, se contaminent.

Les gens modérés sont les plus prudents, « centristes » pour des questions relatives à la vérité, parlent beaucoup moins que les gens qui sont extrémistes dans ces domaines. Notre démocratie pour garder sa vivacité a besoin que de gens modérés s'engagent passionnément. Notre démocratie a à voir avec le fait qu'on puisse argumenter et s'en donner le temps, sans simplement s'opposer avec des arguments primaires qui donnent l'impression que ce sont des arguments d'autorité qui se combattent et non pas des analyses. »

J'ai trouvé ce texte **d 'Etienne Klein (philosophe des Sciences)** très pertinent. Depuis quelques années, nous ne savons plus débattre librement, pourtant une véritable culture de la France ! A méditer !



Joël Mégard

Anagramme : mot obtenu par transposition d'un autre mot

✚ **LE CORONAVIRUS - L'OURSIN VORACE ***

✚ **POLITIQUE ?- QUI PILOTE ?**

L'ART ET LE VÉLO.

LE CYCLISTE, peinture cubiste de JEAN METZINGER (1883-1956)



L'œuvre que je vous présente aujourd'hui ne vous est pas étrangère. Notre camarade de club, Gilles BOEHRINGER, illustra ses vœux 2020 de cette toile.

Cette peinture représenterait les derniers mètres de Charles CRUPELANDT, vainqueur du Paris-Roubaix de 1912, elle est aussi dénommée « Sur la piste » ou « Au vélodrome ».

Cette toile approche l'expression cubiste timidement en raison d'une grande lisibilité immédiate du sujet, ce qui n'est pas toujours le cas dans cette démarche plastique. Le physique du cycliste est tracé de lignes droites et brisées aux articulations exprimant le mouvement. En haut à droite, la tribune ne disparaît pas derrière le sportif, sa représentation se poursuit partiellement au travers de l'épaule et du visage.

Il convient de remarquer la perspective inversée du vélo où la roue avant au premier plan est plus petite que la roue arrière. Pour illustrer mon propos j'ai retrouvé une photo de Charles CRUPELANDT* prise approximativement sous le même angle que la toile de Jean METZINGER où l'on constate que la roue avant est plus grande que la roue arrière. La déconstruction de la perspective linéaire, qu'on apprend à l'école, appartient à l'œuvre créatrice du plasticien.



La toile « Le Cycliste » de Jean METZIGER a été acquise par Peggy GUGGENHEIM en 1945. Elle est exposée dans son musée de Venise.

Jean-Paul EGRET

(*) Pour les historiens du cyclisme, Charles CRUPELANDT est le seul roubaisien à avoir gagné Paris-Roubaix en 1912 et 1914. Il était surnommé « le Taureau du Nord ».

✚ LE COMLOTISME - MILLE COMPOTES

Une exposition virtuelle du musée des Arts et Métiers à Paris permet d'explorer l'histoire de la bicyclette

(7 vélos étonnants à découvrir au musée des Arts et Métiers par Pierre Pinelli)

Le musée des Arts et Métiers (Paris 3e) est considéré comme l'un des plus anciens musées techniques et industriels au monde. Son fonds, riche de 80 000 objets, abrite les ancêtres de nos vélos, tous plus ingénieux, étranges et beaux les uns que les autres. Lionel Dufaux, responsable de collection, nous a

gratifié d'une visite guidée dans la section de la galerie des transports consacrée aux cycles. La plupart de ces machines ont intégré le musée à la suite de l'Exposition rétrospective du cycle organisée lors du Salon de l'automobile en 1906, au Grand Palais. Toutes sont d'époque. En attendant de pouvoir les découvrir au musée, elles s'exhibent dans l'expo virtuelle du Cnam.

Vélocipède Michaux à corps ondulé



Cet engin, bien que sublimement roulé, s'avéra si casse-gueule qu'il fut interdit dans les rues de Paris en 1869. Le vélocipède, ou Michaudine, c'est l'étape d'après la draisienne ou « machine à courir » inventée par Karl Drais en 1817. Il en reprend les éléments en lui ajoutant un cadre cintré en acier qui épouse le galbe des roues et un frein arrière actionné grâce à un levier que le conducteur commandait en tournant le cintre du guidon. L'innovation de rupture, c'est son pédalier directement fixé sur le moyeu de la roue avant. L'aïeul de nos fixies ! On ne va pas au travail en vélocipède.

Car bien qu'elle suscite l'engouement — on parle même de « vélocipédomanie » —, la monture reste plutôt réservée aux loisirs des classes aisées. Son inventeur, Pierre Michaux, artisan serrurier et charron parisien, eut l'idée, en 1861, de monter un axe coudé pour actionner la roue avant. Celle-ci, d'un plus grand diamètre qu'à l'arrière et cerclée de fer, sera améliorée par le célèbre pionnier de l'aviation, Clément Ader, qui lui appliquera, en 1868, une bande de caoutchouc plein, en plus d'un cadre tubulaire plus léger. Le vélocipède baptisé par Ader «Véloce-caoutchouc », est également exposé au musée du Cnam. De même que l'exemplaire de course signé Jules-Pierre Suriray, mécanicien de la rue du Château-d'Eau, à Paris, qui ajouta le roulement à billes, en 1869.

Bicyclette dite de Meyer-Guilmet



Ce vélo — même si le terme ne s'impose que dans le premier tiers du XXe siècle — avec antennes de coléoptère et selle en suspension, fut présenté à l'Exposition internationale de 1869 comme la première bicyclette avec roue arrière motrice, pédalier central et transmission par chaîne. Dix ans avant le modèle de H.-J. Lawson et quinze ans avant la « bicyclette de sécurité » de John Kemp Starley ! Cette première petite reine moderne associe les noms de l'horloger André Guilmet et du vélociste

Eugène Meyer (également à l'origine de l'utilisation de fer creux pour le cadre et inventeur d'une roue améliorée, constituée d'une jante en fer et d'un moyeu en bronze reliés par des rayons de fil de fer). Guilmet périt pendant la guerre franco-prussienne et son prototype ne fut pas commercialisé.

Le grand-bi Rudge



Fallait-il être fou pour inventer le grand-bi avec sa roue motrice prééminente qui dépassait le mètre de diamètre ? Non si l'on considère, comme son inventeur déjà mentionné Eugène Meyer, en 1871, que plus une roue est grande, plus la distance parcourue est importante à chaque tour de pédale. Ce cycle réservé aux têtes brûlées était difficile à dompter. Comment l'enfourcher ? Par l'arrière, en grimant tel un cavalier en appui sur l'étrier. Et en descendre ? En sautant toujours par l'arrière sans oublier d'attraper le cadre pour l'empêcher de tomber ! Qui plus

est, impossible de rester en selle à l'arrêt.

Dicycle Otto Safety



Cet engin singulier est breveté en 1879-1880 par l'Anglais Edward C.T. Otto. L'un des grands leitmotifs dans les années 1870-1880 est d'améliorer la sécurité. Le dicycle rassure avec ses deux grandes roues montées de front encadrant la selle suspendue façon tracteur. Il supprime le

risque de basculer sur les côtés. Une béquille munie d'une petite roue à l'arrière évite également de tomber à la renverse. Pour tourner, point de guidon. Il faut actionner le frein du côté où l'on veut aller et détendre la courroie de l'autre. Pas hyper fluide. Si elle sécurise, cette machine canalise aussi les ardeurs des femmes (le vélo contribuera heureusement plus tard à leur émancipation). Sa structure est en effet censée laisser suffisamment de place pour les robes des dames sans dévoiler plus que le bout de leurs chaussures.

Bicyclette à changement de vitesses

Vous n'avez pas la berlue. Ce vélo conçu par André Magnant, en 1894, a bien la particularité d'avoir deux chaînes, l'une à gauche, l'autre à droite du cadre. Ce qui permet de passer d'un développement à l'autre pour mieux s'adapter au terrain. Les machines à transmissions juxtaposées comprennent ainsi deux transmissions dont l'une tourne à vide tandis que l'autre est activée.



Bicyclette Acatène



Vous n'avez pas la berlue, *bis*. Ce vélo n'a pas de chaîne. Acatène est le nom d'une marque de bicyclette commercialisée par la compagnie parisienne La Métropole au milieu des années 1890. À l'époque, les constructeurs se livrent à une véritable guerre des chaînes. Ce type de transmission ayant encore des défauts, certains ont l'idée d'entraîner la roue arrière par un jeu d'engrenages coniques. L'intérêt est que l'on

ne déraille jamais, et que la chaîne ne risque pas de casser. L'inconvénient est que les démarrages en côte nécessitent d'avoir des cuisses solides. L'Acatène eut un certain succès dans les années 1890-1900. On voit aussi sur ce modèle l'émergence du pneu qui contribue à améliorer le confort du cycliste et commence à s'imposer dès la fin des années 1890 avec deux systèmes concurrents : celui développé par Dunlop des « garnitures de jantes applicables aux roues de véhicules » ; et celui de Michelin, que nous connaissons toujours, de pneu démontable avec sa chambre à air.

Bicyclette La Souplette



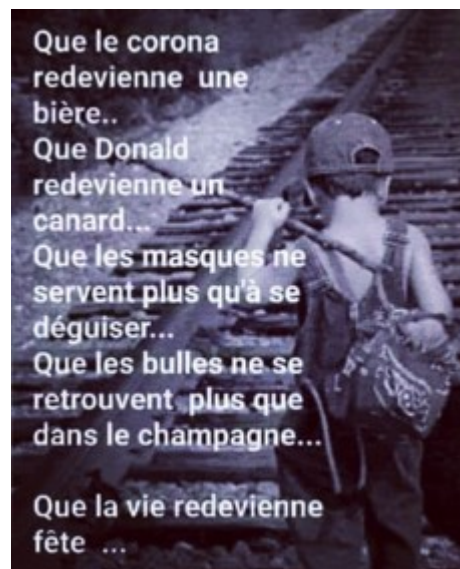
Exposée en 1898 salle Wagram, La Souplette se taille un franc succès. Les observateurs apprécient la forme harmonieuse de lyre couchée de ce « cycle élastique en bois courbé ». Le cadre est en effet constitué de deux tiges flexibles en bois d'Hickory d'Amérique de 23 millimètre de diamètre, assemblées par des pièces en acier. Le cintre du guidon et les jantes sont également en bois. Plus confortable et légère tout en restant costaud, La Souplette sera diffusée à un grand nombre d'exemplaires. Elle illustre l'avènement de la bicyclette comme un objet de plus en plus populaire et un mode de transport à part entière. Leur nombre estimé à 126 000 au niveau national en 1893, passe à plus d'un million en 1901 dont 227 184 à Paris !

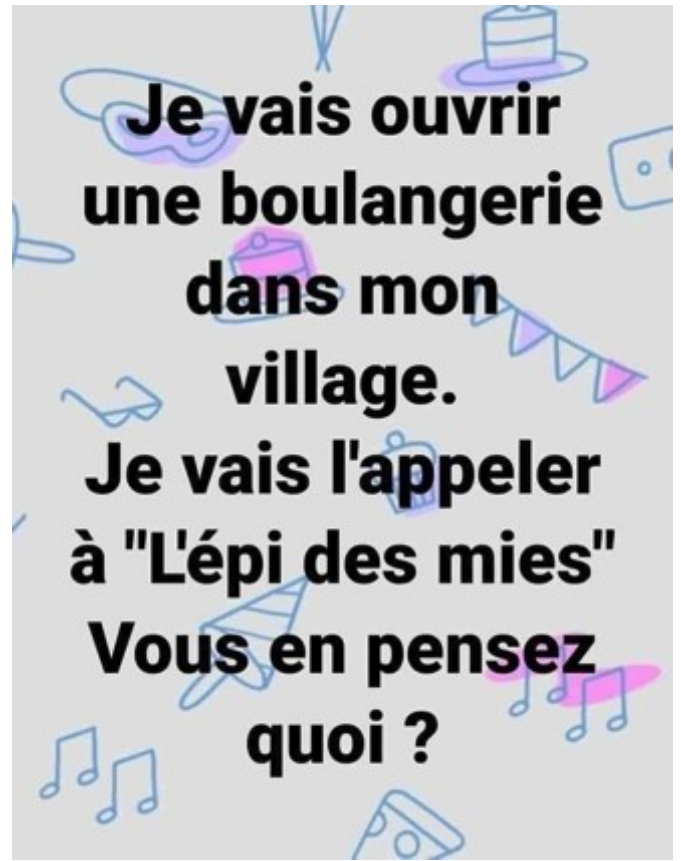
Jean-Paul EGRET

Après 2 mois en quarantaine
avec son mari, Nicole a
décidé de lui tricoter un...
foulard...



Que le corona
redevienne une
bière..
Que Donald
redevienne un
canard...
Que les masques ne
servent plus qu'à se
déguiser..
Que les bulles ne se
retrouvent plus que
dans le champagne...
Que la vie redevienne
fête ...





LE CONSEIL SANTÉ

Pathologie du poignet et cyclisme

Les syndromes canaux

Nous voilà maintenant bien assis sur une selle adaptée, le contact selle/périnée a trouvé le bon compromis et une forme d'équilibre. Il nous faut veiller toutefois à ne pas mettre trop de pression et donc, à répartir le poids de notre corps de manière équitable entre les trois points de contact : selle, cintre et pédales.

On comprend que les parties du corps en contact direct avec ces éléments du vélo seront particulièrement sollicitées, subissant à la fois, la pression liée à la répartition du propre poids du cycliste sur l'engin et devront dans le même temps amortir les vibrations, les chocs de la route transmis par ce vélo bien rigide. Les mains sont en première ligne pour limiter au maximum les traumatismes induits par l'irrégularité de la route. Il

faut admettre qu'elles peuvent parfois protester et manifester des signes de souffrance ! Une fragilité anatomique explique la pathologie au niveau du poignet : le nerf médian passe dans un étroit canal enserré par les cinq tendons fléchisseurs des doigts, et en avant le ligament annulaire du carpe. Le nerf ulnaire (anciennement cubital) passe au niveau du bord interne du poignet dans la loge de Guyon qui est aussi physiologiquement très étroite.

La branche sensitive du nerf médian innerve le pouce, les deux premiers doigts et la moitié du troisième. La branche motrice innerve les muscles de l'éminence thénar (participant à l'opposition pouce-index). La branche sensitive du nerf ulnaire (cubital) innerve le petit doigt et l'autre moitié de l'annulaire. La



branche motrice innerve le côté interne de la main, l'éminence hypothénar, et se prolonge par trois branches jusqu'à l'éminence thénar participant aussi à la motricité de la pince pouce-index, il donne aussi la force dans l'écartement des doigts.

TÉMOIGNAGES

Deux exemples concrets

Exemple 1

Nicole a 35 ans. Elle se plaignait depuis un an de fourmillements transitoires du 4^e et 5^e doigt au niveau des deux mains à chaque sortie de vélo. Le lendemain d'une longue randonnée, elle consulte en urgence son médecin car elle présente une rétraction des deux derniers doigts de la main gauche. L'électromyogramme confirme l'atteinte du nerf ulnaire. Les jours suivants, la paralysie disparaît, mais une gêne à la mobilisation des doigts persistera plusieurs semaines malgré l'arrêt du vélo.

Exemple 2

Louis a 65 ans. Il reprend le vélo après une longue interruption et s'est fixé de partir dans le midi pour une randonnée de 700 km à raison de 100 km par jour. À la 4^e étape, il ressent des paresthésies des deux mains qui s'accompagnent le lendemain de troubles moteurs prédominants à gauche. Il signale des difficultés à boutonner ses vêtements. Il attribue ses troubles à une pression excessive de ses pneus et à une selle mal réglée, augmentant l'appui sur les mains. Il termine néanmoins son périple avec une protection de mousse sous la paume. Un mois et demi sont nécessaires, malgré l'arrêt du vélo, pour la récupération complète de la main droite, mais persiste une sensibilité particulière au niveau de la main gauche.

La compression du nerf cubital ou la pathologie du cycliste peu expérimenté !

L'originalité de la paralysie ulnaire chez le cycliste c'est qu'elle concerne l'amateur peu expérimenté qui, le plus souvent, se lance un défi non complètement préparé.

La symptomatologie ressentie est variable selon le siège de compression du nerf cubital par rapport à ses branches de division sensitive et motrice. Le mode d'installation est progressif avec des fourmillements typiquement perçus sur le bord interne de la main et des deux derniers doigts. Une douleur dans la main avec une irradiation dans l'avant-bras est possible. Ultérieurement, parfois brutalement, si la compression nerveuse persiste, apparaît une paralysie motrice avec, soit une impossibilité de bouger

les deux derniers doigts qui se rétractent en griffe cubitale, soit une faiblesse pour activer la pince de l'opposition pouce-index. Le phénomène concerne les deux mains mais de façon asymétrique, en général, plus marqué sur la main dominante maîtrisant le vélo. L'atteinte sensitive est prédominante ou isolée, très exceptionnellement la paralysie ne sera que motrice.

La survenue de cette pathologie est générée par plusieurs causes :

- **Le manque d'entraînement** : il est le critère le plus marquant du cycliste inexpérimenté qui adopte une mauvaise position avec un matériel inadapté. Le mauvais réglage de la selle surtout, peut entraîner un appui excessif des mains et une prise de guidon en hyper flexion des poignets.
- **Le guidon** : un guidon plat avec des poignées trop dures. Mais la partie basse du guidon de course avec un appui plus conséquent sur le bord interne (cubital) de la main est parfois en cause.
- **La route** : la mauvaise qualité du revêtement de la route, des chemins (VTT) à l'origine des vibrations et chocs répétés.
- **Le chargement du vélo** : le port, à l'avant, de charges lourdes pour le randonneur, augmenterait la crispation de la main et la pression sur le poignet.

Mais la paralysie cubitale du cycliste est un phénomène relativement rare et les traumatismes engendrés par la pratique du vélo ne seraient que le révélateur d'une anatomie particulière ou pourrait s'associer au syndrome compressif, une micro-vascularisation déficiente (thrombose, anévrisme artériel) au niveau de la loge de Guyon.

Comment guérir ?

Pour guérir, c'est l'arrêt complet du vélo jusqu'à récupération. La gêne sensitive

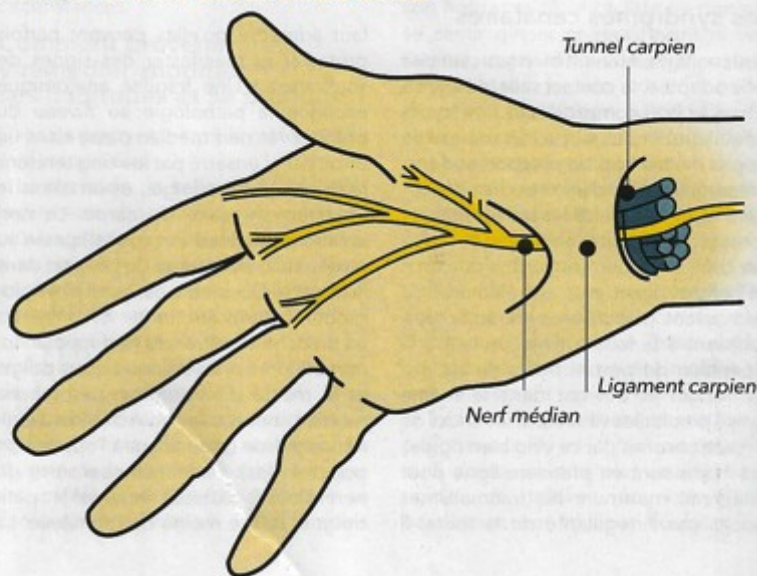


Griffe ulnaire.



disparaît assez rapidement, l'atteinte motrice sera plus lente à récupérer, pouvant persister plusieurs mois. Pour prévenir une récurrence, la reprise sera précautionneuse en ayant bien analysé les causes : réglage correct du vélo, tout particulièrement la hauteur de selle, un guidon doté de poignées confortables et épaisses, des gants amortisseurs contenant du gel ou de la mousse et surtout en changeant régulièrement de position sur le guidon, en luttant contre la crispation naturelle au cours d'un

> SCHEMA DU CANAL CARPIEN ET NERF MÉDIAN





effort plus soutenu, que ce soit en côte ou contre le vent.

La compression du nerf médian ou la pathologie du cycliste expérimenté

Qui n'a pas senti, au cours d'une longue sortie, des picotements, fourmillements au niveau du pouce ou, surtout, des trois premiers doigts ? La main s'engourdit avec parfois de désagréables décharges électriques ou sensations de brûlure.

Le froid exacerbant le phénomène, c'est au petit matin que le cyclo de Paris-Brest-Paris y sera le plus sensible, tout en différenciant bien ce phénomène, des doigts morts dû uniquement au froid, du syndrome vasculaire dit de Raynaud. Notre rouleur expérimenté

trouve spontanément la parade par des petits moyens, se secouant régulièrement la main, faisant des moulinets avec les bras, et surtout en changeant de position d'appui sur le cintre. Si la gêne réapparaît rapidement, c'est un signe d'appel pour faire une pause récupératrice en pensant à se ravitailler dans le même temps.

Contrairement à la compression du nerf ulnaire les sensations ne sont que sensibles et elles régressent très vite dès la mise au repos du poignet par la libération de l'hyper flexion induite sur le cintre ou sur les cocottes. Nous l'avons vu, le cycliste trouve souvent de lui-même la solution au décours de son périple. Si le raid se prolonge, les fourmillements, l'engourdissement de la main pourront persister quelques

heures après la descente du vélo. Ultérieurement des douleurs paralysantes d'une main, complètement engourdie, pourront se révéler au repos, ou le plus souvent, seront d'apparition nocturne, source d'insomnie. L'électromyogramme est l'examen de choix mettant en évidence un ralentissement de la conduction nerveuse, témoin de la souffrance du nerf médian.

La persistance du syndrome, en dehors du vélo, doit faire suspecter une compression latente préexistante et décompensée par le vélo, soit due à un ligament annulaire du carpe trop épais, soit un canal carpien congénital étroit. On proposera, outre une médication anti-inflammatoire, la pose d'une attelle rigide la nuit pour maintenir la main dans l'alignement de l'avant-bras. Ultime recours, la chirurgie, sous anesthésie locale, a pour but de libérer le canal carpien en réséquant le ligament annulaire antérieur du carpe.

Les compressions nerveuses ulnaires, au niveau de la loge de Guyon ou médian au niveau du canal carpien, sont relativement rares chez le cycliste. La compression du nerf ulnaire peut avoir un retentissement plus notable et une récupération lente, la pratique du vélo peut lui être directement attribuée. Le traitement est uniquement médical : le repos et l'arrêt du vélo jusqu'à une complète récupération. La compression au niveau du canal carpien n'est en principe, qu'un épiphénomène d'une randonnée anormalement longue du cycliste. Si la symptomatologie persiste, ce sera le révélateur d'une pathologie préexistante, qui s'aggravera même sans faire de vélo, pouvant parfois conduire rapidement, à la chirurgie salvatrice.

QUELQUES APOPHTEGEMES

(*Apophtegmes, du grec ancien apophthegma « précepte phrase » est un mot mis en évidence.*)

- ☺ Les moulins, c'était mieux à vent ?
- ☺ Quand on voit beaucoup de glands à la télé, fait-il changer de chêne ?
- ☺ Si le ski alpin qui a le beurre et la confiture ?
- ☺ Je m'acier ou je métal ? Que fer ?
- ☺ Un prêtre qui déménage a-t-il le droit d'utiliser un diable ?
- ☺ Est-ce que personne ne trouve étrange qu'aujourd'hui des ordinateurs demandent à des humains de prouver qu'ils ne sont pas des robots ?
- ☺ Est-ce qu'à force de rater son bus on peut devenir ceinture noir de car raté ?
- ☺ Est-ce qu'un psychopathe peut être embauché comme psychologue chez Lustucru ?
- ☺ Si Gibraltar est un détroit, qui sont les deux autres ?
- ☺ Lorsqu'un homme vient d'être embauché aux pompes funèbres, doit-il d'abord faire une période décès ?
- ☺ Je n'ai jamais compris pourquoi le 31 Mai est la journée sans tabac, alors que le lendemain c'est le premier joint !

Porte-vélos, choix et normes

En ces périodes de léthargie nécessaire, quoi de plus réjouissant que de penser à des départs futurs avec voiture et vélos. L'occasion de parcourir les différentes formules sans oublier la sécurité nécessaire à ces transports.

➤ *Jean-François Leblanc, délégué Sécurité du comité départemental d'Isère (38)*

Notre pratique du cyclotourisme nous incite à découvrir des sites touristiques, parfois éloignés de notre lieu de résidence. Pour nous y rendre, le plus souvent nous utilisons un véhicule qui nous permet de transporter nos vélos.

Plusieurs possibilités s'offrent à nous :

- Le ou les vélos sont transportés à l'intérieur du véhicule sans système particulier ou fixé grâce à un porte-vélos intérieur.
- Le ou les vélos sont transportés dans

une remorque dédiée à cette fonction.

- Le ou les vélos sont transportés à l'extérieur du véhicule, dans ce cas obligatoirement à l'aide d'un porte-vélos.
- Les porte-vélos destinés aux camping-cars sont soumis aux mêmes obligations.



Côté Technique

Voici des exemples de porte-vélos qui existent sur le marché :

• **Sur le toit**

Il doit répondre à la norme XP ISO/PAS 11154.



Porte-vélos sur le toit.

• **À l'arrière**

Il doit répondre aux normes NFR 18-904-4 ou ISO 15263-4, afin d'être homologué pour une utilisation routière. Ils sont de plusieurs types :

• **Porte-vélos hayon pour automobiles**



Porte-vélos à hayons.

• **Porte-vélos hayon pour camping-car**
Sa largeur ne doit pas dépasser 10 % de la longueur du camping-car.

• **Porte-vélos suspendus fixés sur la boule d'attelage**

• **Porte-vélos plateforme sur boule d'attelage**



Porte-vélos suspendu sur boule d'attelage.

Côté Sécurité

Que dit le Code de la route ?

- Le véhicule que nous utilisons doit être conforme au Code de la route. Il en est de même lors du transport des vélos. C'est-à-dire que l'installation d'un porte-vélos et le transport des vélos doivent respecter le Code de la route, à savoir :
 - Les vélos ne peuvent pas dépasser de plus de 20 cm des deux côtés de la voiture.
 - Aucune partie aiguë ne peut dépasser du véhicule.
 - Le porte-vélos suspendu doit permettre de voir la plaque d'immatriculation et les feux arrière. Dans le cas contraire, installer la signalisation et la plaque d'immatriculation sur les vélos.
 - Le porte-vélo plateforme doit être équipé de feux arrière et de feux stop et d'une plaque d'immatriculation.



La plaque d'immatriculation et les phares doivent être visibles.

- Les vélos sur le toit doivent impérativement l'être sur la galerie (sous peine d'une amende). Sur une galerie, ils ne doivent en aucun cas dépasser l'extrémité du capot avant.

Poids en charge autorisés

Le constructeur du véhicule définit des caractéristiques de poids maximum autorisé pour le véhicule concerné :

- Poids total en charge autorisé « P.T.C.A. », le nouveau nom est « M.M.A.C » ou Masse maximale autorisée en charge, c'est le repère « F2 » sur la carte grise du véhicule.
- Poids total roulant autorisé « P.T.R.A. », c'est le repère « F3 » sur la carte grise du véhicule.

D'autres poids maximum autorisés sont définis par le constructeur mais ne sont pas sur la carte grise. Ils sont disponibles sur le manuel d'utilisation du véhicule.

Par exemple :

- Masse maximale autorisée sur le toit : 80 kg.
- Masse maximale autorisée sur l'attelage : 75 kg.

Ainsi, nous avons défini les principales caractéristiques, ce qui nous permet de choisir le porte-vélos le plus adapté à notre besoin.

Comment se définit un porte-vélos ?

- Son mode de liaison au véhicule,
 - Le nombre de vélos admissibles,
 - La masse totale admissible sur le porte-vélos,
 - La masse maximale admissible par vélo.
- Ceci signifie que si j'utilise un porte-vélo dont la charge maximale est de 45 kg, et dont le poids maximal autorisé pour un vélo est de 15 kg, pour transporter un vélo de type hollandais dont le poids est supérieur à 15 kg, je suis en infraction, donc une contravention peut être rédigée à l'encontre du conducteur.

De plus en cas de sinistre responsable, mon indemnisation dépend de la rédaction des clauses et des contrats concernés.

Le transport des VAE

Sur les porte-vélos externes, on se doit de respecter les caractéristiques du constructeur de porte-vélos, notamment la masse maximale admissible par vélo.

Visuellement, il semble n'y avoir que peu de différences entre un porte-vélos dont la masse maximale par vélo est de 15 kg et un porte-vélos qui accepte une masse jusqu'à 27 kg par vélo. Par contre au niveau de la conception et de la fixation des vélos, les différences sont notables.

Exemple : pour un fabricant, la notice de fixation des vélos sur un porte-vélos plateforme classique indique que la fixation du vélo sur le porte-vélos se fait par un tendeur dans chaque roue et un tendeur dans le cadre. Pour le même fabricant et son modèle dédié au transport des VAE, en plus de ces trois points de fixation, le fabricant préconise de sangler les VAE au porte-vélos à l'aide des sangles fournies.

Ceci se comprend aisément car l'énergie mise en jeu dépend de la vitesse du véhicule mais aussi de la masse en jeu. Il ne faut pas risquer l'arrachement ou la rupture des tendeurs.

Il faut veiller à bien fixer nos bicyclettes à notre porte-vélos car le risque de décrochage est réel. Ne pas hésiter à renforcer l'attachement des vélos au porte-vélos au moyen de sangles. À chaque arrêt, vérifiez la tension des sangles, le serrage des vis et des boulons. En cas de chute des vélos entraînant un accident, votre responsabilité peut être engagée.

Les vélos transportés et les assurances

Toutes les situations que nous allons détailler sont en cas de sinistre responsable.

- Si le vélo est transporté à l'intérieur du véhicule, il est nécessaire de souscrire l'option « objets transportés » auprès de votre assureur. Si tel est le cas, vérifiez que la valeur assurée soit en rapport avec la valeur des objets transportés.

- Le porte-vélos est lié au véhicule donc il bénéficie de l'assurance du véhicule. Les vélos transportés grâce à un porte-vélos ne sont pas en contact direct avec le véhicule, donc ils ne sont pas couverts par votre contrat, sauf clause particulière. Exemple : j'ai consulté mon assureur pour couvrir ce risque dans le cas de deux vélos d'une valeur individuelle de 3 000 euros. Pour ces deux vélos, le devis est supérieur au contrat d'assurance tous risques de mon véhicule !



Pour le transport des VAE, il faut des porte-vélos spécifiques.

L'assurance au titre de la licence fédérale

En cas de sinistre responsable, seule la formule « Grand Braquet » assure mon vélo transporté que ce soit à l'intérieur du véhicule ou sur porte-vélos extérieur, toutefois avec une franchise de 100 € et un plafond de garantie de 1 500 €. Ce plafond est porté à 10 000 € en cas de souscription à la garantie complémentaire « dommages au vélo ». Aucune autre formule d'assurance proposée par la Fédération ne couvre les vélos en cas de sinistre responsable. Pour conclure, le transport de vélos ne se limite pas au choix d'un porte-vélos, mais doit faire l'objet d'une réflexion et implique de vérifier si le niveau d'assurance souscrit convient à notre pratique. Retrouvez les informations sur les assurances et le livret des garanties sur le site de la Fédération ffvelo.fr, rubrique « Nos Activités - Les assurances ». ■

Nos remerciements à la société Mottez (fabricants de porte-vélos) pour leurs visuels et au cabinet d'assurance Garrigues & Gomis pour leurs remarques et conseils.

DODECAUDAX ACBE : « DODECACBE »

Ma réflexion est venue durant la période confinement et post-confinement : il est évident que cette période sans organisation va durer la plus grande partie de 2021. Et à l'ACBE de petits groupes se sont formés en fonction des affinités ... mais surtout pour certains avec des objectifs communs (200km, 300, Marmotte ..). J'ai eu des échanges téléphoniques avec certains et j'ai vu les diverses demandes sur le groupe Facebook ACBE.

Je me suis alors posé la question suivante : « *comment constituer des groupes d'ACBEistes (se formant selon les affinités, « force équivalente » ou objectif commun) sur des randonnées proposées par le club, libre de tout calendrier, et pouvant éventuellement séduire des non ACBEistes ... pour qu'ils deviennent ACBEistes ?* ».

C'est à partir de là, que j'ai pensé au Dodecaudax existant, mais en l'adaptant à l'ACBE.

1) Pour rappel :

Le Dodecaudax est né de passionnés de grandes distances, membre du forum Super Randonneur.

C'est inspiré du RRTY (Randonneur Round The Year) britannique. Le but du jeu, car c'en est un, est d'attirer du monde vers les longues distances et d'inciter chacun à rouler toute l'année sans interruption.

Le principe consiste à réaliser une randonnée d'au minimum 200 kilomètres chaque mois pendant 12 mois consécutifs.

2) Au niveau ACBE :

L'idée est de créer un challenge, avec récompense lors des AG, en réalisant un 200km par mois.
DODECACBE

Le club proposera « le 200 du mois » à réaliser sur le mois, soit seul, soit en constituant un petit groupe. Pas de dates prédéfinies, l'initiateur organise son groupe.

On pourrait aussi le fixer à une date précise dans le mois (le 3^{ème} samedi ou dimanche par exemple), tout en gardant la possibilité de le réaliser à une autre date.

Pour validation, nous demanderons simplement une photo (départ/points de contrôle/arrivée), une trace GPS, pour en faire une épreuve sérieuse, mais l'objectif est de faire une totale confiance aux participants.

Si un ACBEiste réalise un autre 200 sur une autre épreuve officielle organisée, évidemment cela compte. L'important est de réaliser un 200 dans le mois, qu'il soit ACBE ou non.

L'ACBE a un passé ... et présent de club de longues distances. Cela devrait permettre d'initier des ACBEistes à de longues distances et ainsi préparer le futur Paris-Brest-Paris 2023.

L'objectif n'est pas de faire concurrence à des BRM 200 existants (Noisiel ou Longjumeau par exemple).

Cela permettra à des petits groupes, c'est mon espérance, de se créer avec un objectif commun !

3) Ouverture aux autres cyclos

Dans un deuxième temps et si cela fonctionne, si vous adhérez à ce projet, nous pourrions le proposer à des cyclos d'autres clubs ou non licenciés en faisant **un groupe Facebook « ouvert »**, et, pourquoi pas, si l'Audax Club Parisien le permet, transformer ces 200 en BRM qualificatif Paris-Brest-Paris (c'est pour cette raison qu'il nous faut un règlement à respecter) pour le prochain Paris-Brest-Paris 2023.

Pour cette raison, il semble souhaitable de faire partir **les parcours du RER Neuilly-Plaisance**, plus facile à trouver et pratique pour ceux qui veulent venir en transport en commun.

4) Autre évolution possible :

- Pour n'oublier personne, nous pourrions réaliser, à partir des 200, douze 150km.
- Réaliser à partir du mois de Mai des 300 (boucles à partir du 200) voir 400 et 600 en Juillet et Août. Cela peut remplacer les fameuses randonnées permanentes et nous avons déjà des circuits pour ces distances.

5) Les Parcours

Au niveau des parcours, il faut les rendre attractifs et trouver un thème pour chacun :

- Randonnée des Châteaux (Guermantes, Blandy, Vaux le Vicomte ..),
- Randonnée des Fromages (Coulomiers, Brie, Melun, Montereau, Nangis, le Chevru, le Brie Noir ...)
- Randonnée des Brasseries de l'Est (Crazy Hops Vaux sur Lunain, La Bellifontaine Beaumont du Gatinais, la bière de Javot Machaut, brasserie Rabourdin Courpalay, la Gatine Mondreville, la Chucho Champagne sur Seine, la Pachama La Genevraye,
- Randonnée de la Marne à la Seine,
- Randonnée basée sur les sites historiques
- Randonnées sur les particularités des villes ...
- Randonnées des Spécialités (sucre d'orge de Moret, le coquelicot de Nemours, la Rose de Provins, la menthe sauvage de Milly la Foret, les macarons de Réau, les niflettes de Provins, les Melunettes, les sablés briards de Mormant ...)

... à nous d'avoir de l'imagination (source d'inspiration les archives départementales du 77 <https://archives.seine-et-marne.fr/fr/histoire-77>) .

Pour ne pas oublier le côté tourisme, il faudrait ajouter une case sur les feuilles de routes avec un court descriptif si nous traversons un lieu typique.

Enfin, ce système devrait permettre de remettre en avant nos Randonnées Permanentes, abandonnées, **en les faisant revivre sous une forme différente : BRM ou sorties cyclotouristes (randonnées ACBE)**. Il faut certainement revoir les parcours, mais ce serait «dommage » de ne pas s'en inspirer et rendrait hommage aux anciens qui ont travaillé sur ces Randonnées (Circuits des environs de Paris – 300km, le Circuit de l'Oise – 270km, le Circuit de Seine et Marne – 285km, le Circuit de l'Aisne – 250km, le Tour de l'Île de France – 600km, le Tour de l'Est – 1200km)

Joël Mégard

- ✚ DE LA MÈRE NATURE - UNE TERRE MALADE
- ✚ LES RÉSEAUX SOCIAUX - SALES OISEAUX CREUX
- ✚ L'ÉDUCATION - LA CONDUITE
- ✚ CENTRALE NUCLÉAIRE - LE CANCER ET LA RUINE
- ✚ L'ASCENSEUR SOCIAL - ROUILLE SANS ACCES

La Technique



A propos de l'auteur du blog :

« Je suis Philippe Buard. Ni professionnel, ni coach, pas même champion, je suis simplement un amateur passionné par le **vélo route**.

A l'approche de mes cinquante ans, j'ai commencé le vélo. Je voulais rapidement être capable de rouler avec des amis beaucoup plus expérimentés, et obtenir des places honorables à l'arrivée de quelques cyclosportives. Je l'ai fait. Mais il me fallut tout découvrir : matériel, entraînement, nutrition, mental. Cette connaissance, je l'enrichis un peu plus chaque jour et je veux aujourd'hui la faire partager.

C'est le but de ce blog :

Faciliter l'accès à ce sport aux novices et débutants, leur permettre de progresser rapidement, leur faire gagner du temps.

Que va-t-on trouver sur le blog ?

Des informations 100% concrètes et applicables facilement. Des techniques et astuces sur le matériel, l'entraînement, la nutrition, le mental. Des erreurs à éviter.

Ce qu'il n'y a PAS sur le blog :

De la publicité. Des produits affiliés

Le contenu du blog est 100% informationnel



Comment j'en ai fini avec le mal au dos à vélo : mes 4 astuces

Elle est revenue...

Vous pensiez qu'elle vous avait oublié mais non, espoir déçu, comme à chaque fois.

Décidément, elle est tenace. Pourtant vous avez tout fait pour la décourager. Vous avez feint de l'ignorer, vous ne prononcez pas même son nom... [Lire la suite](#)...



Comment j'essaie de mieux gérer l'intersaison

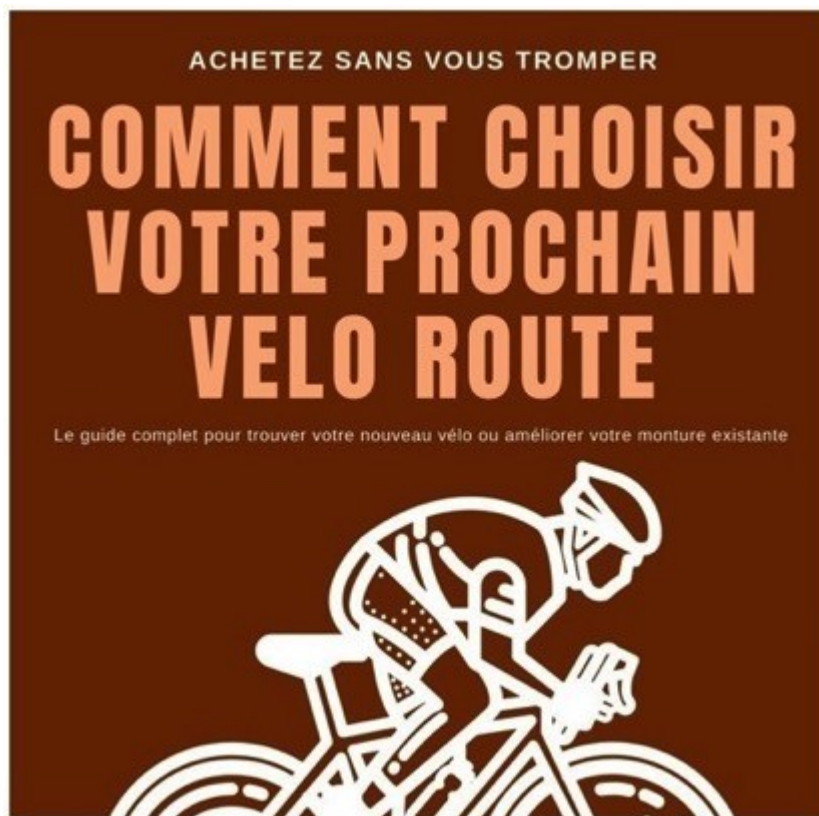
Samedi matin. Vous vous levez et ouvrez les rideaux. Le ciel est bas, gris. La rue est laisante, il a dû pleuvoir cette nuit.

Vous consultez machinalement la météo... Vous vous souvenez que les prévisions s'étaient trompées la semaine dernière ... [Lire la suite](#)...

Et aussi : un bonus lors de l'inscription

Chaque nouvel inscrit peut télécharger un guide gratuit.

« Comment choisir votre prochain vélo route » 150 pages d'analyse et d'aide à la décision, pour l'accompagner dans le choix de sa prochaine monture.



Aider le cycliste à choisir un vélo adapté à sa pratique

Philippe Buard



- ✚ **DES SAVONS DE MARSEILLE - SE LAVER LE DOS DES MAINS**
- ✚ **ISLAMISATION - ASSIMILATION**



Maillots, coupe-vent, blousons, gants, aux couleurs du Club
Contactez Sylvain Le Douaron au 06 70 46 22 61
(christine.le_douaron@bbox.fr). Adresse : 5 Avenue
Outrebon 93250 Villemomble

- ✚ **LA LANGUE DE BOIS - INSOLUBLE ADAGE**
- ✚ **DE LA DEMOCRATIE - ART DE LA COMEDIE**

À LA DÉCOUVERTE DE NOTRE RÉGION

VILLENEUVE LE COMTE

Lorsque nous roulons le samedi matin avec Patrick, Claude, Gérard, Alain, nous « faisons » les remparts de Villeneuve-le-Comte. Cela m'a donné envie d'en savoir plus sur cette bourgade, atypique avec sa grande place devant l'église.

La ville est une ancienne bastide (*petite ville fortifiée et à plan régulier, créée au Moyen Age dans le sud-ouest de la France*), la seule au nord de la Loire, voulue au XIII^{ème} siècle par le Comte de Champagne pour marquer la limite de son territoire.



Furent construits un château-fort dont il ne reste que les douves, une muraille dont il ne reste que le nom des rues évocateurs (« rue des remparts », rue basse des fossés »), une église érigée de 1203 à 1214 dont le clocher n'est pas rigoureusement vertical.

Si vous regardez un plan de Villeneuve-le-Comte, vous verrez une sorte de « périphérique » encerclant le centre du village.

En 1562, lors des guerres de religion, les sculptures de portail furent mutilées et ses vitraux détruits. Elle est classée monument historique en 1849.

En 1226, Hugues V de Châtillon-Saint-Pol (1er de Saint-Pol), dit aussi Hugues 1er, donne à l'abbaye du Pont-aux-Dames qu'il vient de fonder la ferme de l'Hermitage près de Villeneuve-le-Comte avec 200 arpents de terre labourable.

Sur le territoire de la commune se trouvait un autre château féodal, dit « de la Pointe » dont il ne reste que les ruines. Il est situé au bout de l'allée de la Pointe près du « Domaine de la Pointe ».

En 2013 fut découvert un sanctuaire gallo-romain, utilisé du 1^{er} au 11^{ème} siècle principalement pour incinérer les corps de défunts.

Le village était traversé par une ancienne voie romaine (la RD 231 qui contourne actuellement celui-ci) reliant Lagny-sur-Marne à Provins et qui desservait un camp romain se situant à l'Est du village ; il est donc possible que ce sanctuaire ne soit pas gallo-romain, mais purement romain.

Une autre voie romaine passait non loin, reliant Meaux, aujourd'hui RN 36.

A l'intersection de la RD 231 et de la RN 36 fut érigé en 1735 l'obélisque de Villeneuve-le-Comte, qui serait porteur du symbolique de la destruction du monde par l'eau et le feu. C'est un monument essentiel pour les amateurs d'ésotérisme et passionnés d'alchimie. Cet obélisque fut construit pour commémorer la rencontre de Louis XV et du Duc de Brandebourg dans le rendez-vous de chasse situé à proximité.





Seule personne célèbre ayant vécu à Villeneuve-le-Comte, Germaine Lacaze (1908-1994) est une artiste peintre et graveur aquafortiste. Chaque toile est un hymne à la couleur en même temps qu'un cri d'amour à la nature et un plain chant à la gloire de la vie.

Germaine Lacaze avait à Villeneuve-le-Comte sa maison de campagne. Une plaque fut posée en 2015 sur la maison où a peint Germaine Lacaze de 1937 jusqu'à la fin de sa vie.



Eglise de Villeneuve le Comte



Joël Mégard

«Les Vélocyclettes» : les Pucés se mettent aux vélos des années 1950 à 1980

Au cœur des Pucés de Saint-Ouen, une boutique propose des modèles de vélos très vintage... mais en état de marche.



Alors que le vélo est plus que jamais dans l'ère du temps, et que le vintage est à la mode, une boutique située dans les Pucés de Saint-Ouen (Seine-Saint-Denis), au marché Vernaison, fait la part belle aux vélos des années 1950 à 80.

Depuis début décembre, Nicolas Olivares a en effet lancé « les Vélocyclettes », dans laquelle on trouve des vieux modèles Mercier, Peugeot, avec lumières sur dynamo et garde-boue à l'ancienne... Ce passionné de vélos, qui bricole, retape, voire customise, entend donc proposer du vintage, certes, mais qui fonctionne.

Il faut compter environ 200 € pour un vélo prêt à rouler. La démarche se veut aussi écologique, « on donne une deuxième vie à des objets qui ne sont pas morts, il faut arrêter de produire des choses », argumente Nicolas.

Par **G.G** (Le Parisien)

LA RUBRIQUE DE TRICOTINE



Le Bonnet Bicolore, exclusivité ACBE, de Dame Tricotine

L'approche de ce nouveau confinement ne pouvait être meilleure époque pour se (faire ...) confectionner cet équipement très apprécié ... au lieu d'être devant un écran ! Pratique et efficace, ce bonnet sera de plus esthétique grâce à un choix de couleurs bien connues et appréciées par tous à l'ACBE.

Fournitures :

2 écheveaux de laine qualité « MARIGOLD SPORT » coloris Bleu ACBE

1 écheveau « MARIGOLD SPORT » coloris Bleu Clair

1 jeu de 2 aiguilles N°4

Exécution :

Monter 100 mailles sur les aiguilles N°4 et tricoter en côtes 1X1-laine Bleu ACBE-4 centimètres. Prendre ensuite la laine Bleu clair et tricoter toujours en côtes 1X1 sur 8 cm.

Tricoter ensuite en côtes anglaises comme suit :

- 2 rangs en Bleu ACBE
- 2 rangs en Bleu Clair
- 2 rangs en Bleu ACBE
- 2 rangs en Bleu Clair
- 6 rangs en Bleu ACBE

(au 5^{ème} rang Bleu ACBE répartir 10 diminutions comme suit : tricoter 8M. puis 3M. ensemble-17M.-3M. ensemble-17 M.-3M. ensemble-17M.-3M.ensemble-17M.-3M.ensemble-9M.)

- 2 rangs en Bleu Clair
- 2 rangs en Bleu ACBE
- 2 rangs en Bleu Clair
- 2 rangs en Bleu ACBE
- 6 rangs en Bleu ACBE

(au 5^{ème} rang faire à nouveau 10 diminutions au-dessus des précédentes)

- 2 rangs en Bleu Clair
- 2 rangs en Bleu ACBE
- 2 rangs en Bleu Clair
- 6 rangs en Bleu ACBE

(au 5^{ème} rang faire à nouveau 10 diminutions au-dessus des précédentes)

- 6 rangs en vert toujours en côtes anglaises (au 5^{ème} rang faire encore 10 diminutions)

Il reste 60 mailles (*j'espère que tout le monde suit car il y aura interrogation écrite à la prochaine réunion du bureau !*)

Continuer sur 3cm en vert en côtes 1X1 puis prendre les mailles 2 par 2 de façon à obtenir 30 mailles – faire un rang à l'endroit puis passer la laine dans ces 30 mailles restantes et serrer.

Terminer l'ouvrage par un pompon bicolore de préférence Bleu ACBE et Bleu Clair car si vous employez du rouge vous risquez de ressembler à un « sémaphore ».)



Bon courage et le plus beau bonnet sera récompensé par....une casquette

HISTOIRE DE NOTRE CLUBET DE NOTRE FÉDÉRATION

MOI J 'AIMELEVÉLO (le Plateau N°197 1974 J. BOURDIN)



Moi j'aime voir revenir le temps des vacances et de ma randonnée. Itinérante en tenue légère, le vélo et moi. J'aime rouler sur les petites routes peu fréquentées par les voitures, brûlées par le soleil du Roussillon ou de la Provence et qui me font mieux apprécier l'ombre des platanes et l'eau vive des fontaines.

J'aime les routes ventées du bord de mer où l'on respire à pleins poumons l'odeur d'algues et de coaltar, et le casse-croûte sur le port devant une douzaine d'huitres et un demi muscadet, alors que les pêcheurs en bottes et suroit s'activent avec leur poisson.

J'aime ces routes de montagne avec les sommets enneigés qui se profilent au loin, alors que l'on roule encore dans une vallée, mais insensiblement la pente s'amorce, la petite rivière qui coulait sur la droite devient torrent fougueux, la montagne serre la route qui s'y accroche, quelques lacets, faux plat et craque le petit plateau.

J'aime cette incertitude du gîte du soir à la recherche des ces petits hôtels de campagne où l'on dort dans des draps qui ont séché sur le pré, où l'on mange la cuisine savoureuse de la patronne et où les prix sont aussi légers que le vin du patron.

J'aime flâner dans ces petits bourgs, l'appareil photo en bandoulière en attendant l'heure du dîner.

Les ouvriers rentrent en mobylette de leur travail de la ville voisine, tandis que les paysans ramènent leurs troupeaux à l'étable encadrés de leur chien et que les anciens, assis sur un banc, le béret tiré sur les yeux, la pipe aux dents, les deux mains sur leur canne, surveillent en devisant les jeux turbulents d'une bande de gamins.

J'aime mettre pied à terre de temps en temps pour prendre contact avec le vigneron ou le paysan au bout de son champ.

J'aime ... au soleil sentir la bonne odeur du café qui monte par l'escalier, promesse d'un solide petit déjeuner.

J'aime ... j'aime ... je n'en finirais pas d'aimer.

Alors je résume,

j'aime le vélo.

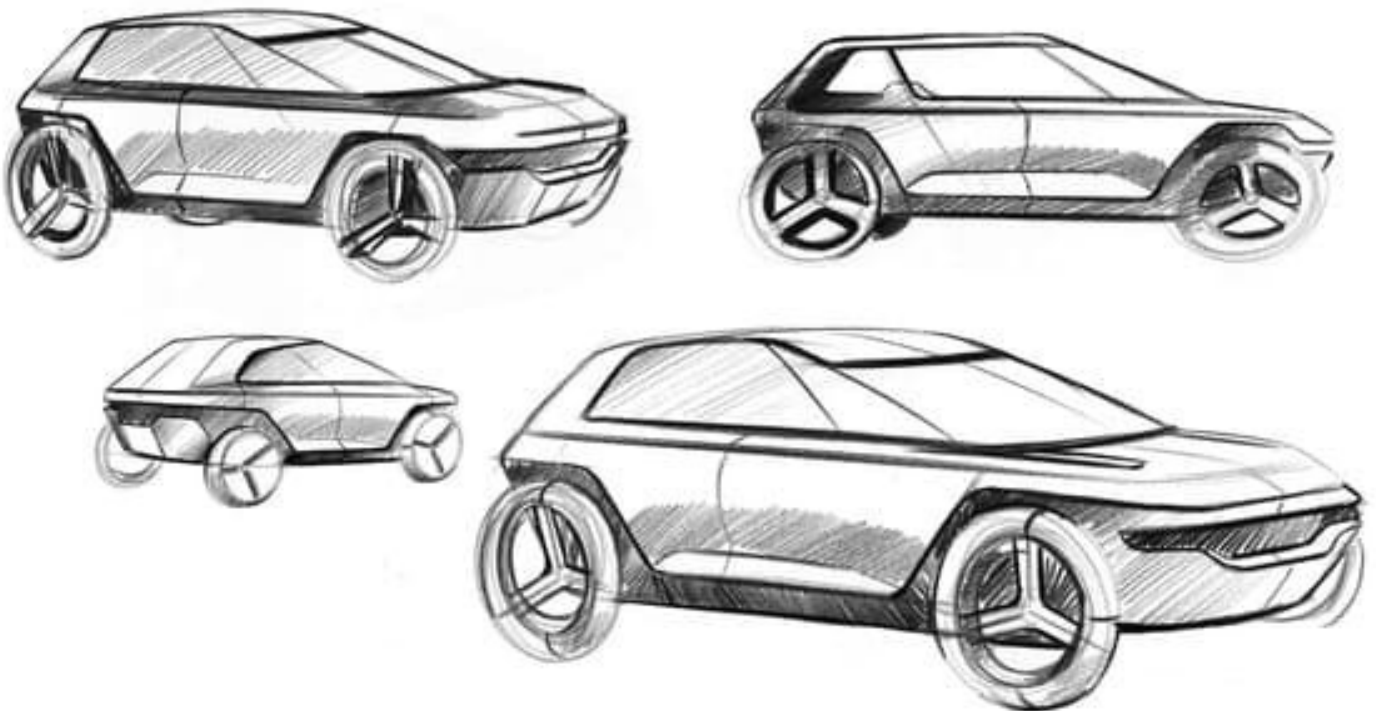
J. BOURDIN

LE VÉLO DU FUTUR ?

CANYON IMAGINE LA MOBILITÉ DU FUTUR AVEC CET HYBRIDE VÉLO-VOITURE

Pour l'allemand Canyon, la mobilité urbaine du futur est à inventer. Il vient de mettre au point un concept de véhicule mi-auto, mi-vélo pour circuler partout et par tous les temps.

Evolution ou révolution? Pour Canyon, c'est la deuxième voie qui s'impose pour la mobilité urbaine. Le fabricant allemand de vélos haut de gamme a créé un concept de véhicule électrique plus adapté aux contraintes des villes et à celles des usagers. Ce projet n'est pas vraiment une auto, pas tout à fait un vélo, mais un peu l'un et l'autre à la fois avec quatre roues de moto.



Le modèle parfait de véhicule urbain n'existe pas encore. La voiture électrique ne résoud pas les embouteillages, à moto ou à cyclomoteur les pilotes ne sont pas protégés quant au vélo, la météo dissuade de nombreux cyclistes de l'utiliser entre trois et quatre mois par an. Notre concept vise à résoudre tous ces problèmes", explique à BFM Business Rodolphe Beyer, directeur de Canyon France. 2,30 mètres de long, plus petit qu'une Smart.

A première vue, le "Future mobility concept" peut faire penser à une voiturette. Mais ses dimensions sont plus celles d'un vélo cargo (2,30 mètres de long pour 83 centimètres de large). Il est conçu pour transporter en plus du conducteur, un enfant de moins de 1,40 mètre ou des bagages. Et pour avancer, il faut pédaler. Son moteur offre une autonomie de 150 kilomètres maximum.

Le pilote s'installe dans le cockpit comme sur un vélo couché. Il est protégé des intempéries par un habitacle panoramique qui offre le même champ de vision qu'à vélo, Il ne dispose ni de guidon, ni d'un volant. A la place, deux joysticks, l'un à gauche l'autre à droite, placés dans le prolongement des bras.



Habitacle du véhicule urbain imaginé par Canyon

Enfin, sa mixité repose aussi sur sa capacité à utiliser toutes les voies ouvertes aux véhicules à faible émission. Pour cela il est doté de deux modes permettant de changer de vitesses.

L'un permet d'atteindre jusqu'à 60 km/h pour prendre les voies de circulation, mais s'il y a trop de circulation, on passe le second mode limité à 25 km/h pour emprunter les pistes cyclables", explique Rodolphe Beyer en précisant que ce véhicule sera soumis à la législation des vélos rapides, "il sera donc immatriculé, mais le casque ne sera pas obligatoire".



Ce véhicule est conçu pour circuler sur routes ou pistes cyclables

Ce concept n'est pas encore en phase commerciale, mais il existe physiquement. Il est exposé en Allemagne dans le centre de développement de Canyon, à Coblenz.

Nous pensons qu'un tel projet devrait nécessiter environ cinq ans, non seulement pour finaliser la conception qui est déjà très avancée, mais pour qu'il soit en conformité avec les réglementations qui selon les pays peuvent être complexes", indique Rodolphe Beyer.

Le père de l'iPod intéressé par le projet

Avec ce projet, la marque veut s'imposer dans le long terme vis à vis de ses concurrents. Pour l'accompagner dans cette ambition, elle reçoit l'appui d'investisseurs importants. Le belge GBL (Groupe Bruxelles Lambert) vient d'annoncer son intention de prendre une participation majoritaire dans le fabricant de vélos.

La transaction devrait être bouclée au cours du premier trimestre 2021. Et dans ce tour de table, le nom de Tony Fadell est cité. Cet Américain est une star historique de la Tech. Ancien d'Apple, il est considéré comme l'inventeur de l'iPod, avant de créer les appareils de domotique Nest revendu à Google en 2014.

La marque Canyon a été créée en 2002. Ces sept dernières années, le chiffre d'affaires de Canyon a progressé à un rythme moyen de 25% par an, doublant quasiment au cours des trois dernières années. Il dépasse aujourd'hui les 400 millions d'euros.

Pascal Samama Journaliste BFM Éco

Mme Samot,
et ses enfants

Par ces quelques lignes je vous vous
remerciez de la reconnaissance que vous
avez témoigné à mon épouse fédération Cyclo
et sportive. L'A.C.B.E l'a accompagné de
ses nombreuses années dans toutes ses manifestations.
B.C.N - B.P.F. - Les semaines Fédérales - Les concentrables
Pascals et Pénétes, et même en Belgique et Hollande
ainsi qu'à notre mariage en 1957 avec deux
accablés - puis avec nos enfants -
Bonnes vacances à tous -
et encore merci -

*Lettre de remerciement
de Madame Lamot*

VOS RÉCITS : INÉDITS

Le Home-trainer pour faire illusion

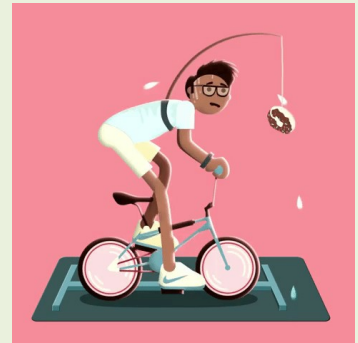
Il paraissait ennuyeux, fastidieux, monotone, il était bruyant... C'était sans compter sur sa qualité première, faire tourner les jambes, quand dehors il grêle, il gèle ou il neige... ou, il est interdit de sortir.

Il est très recherché en cette période où le virus nous impose un confinement sans pouvoir nous éloigner de plus d'un kilomètre de chez nous. Maintenant, connecté il permet de se tirer la bourre en direct sur écran, il offre des challenges.

« - J'ai envie d'un vélo, type Gravel. Je pourrais rouler les samedis, accompagner de nouveaux cyclistes qui s'initient au vélo.

-Tu ne voulais pas changer ton home-trainer ?

-»



J'ai compris ! Maintenant je roule home-trainer connecté, je regarde les kilomètres défiler, ma puissance en watts osciller, ma fréquence de pédalage, et contrôle ma fréquence cardiaque. Michèle peut faire le marché sans angoisser un appel d'urgence d'Alain. Il se reconnaîtra, vous le reconnaîtrez, MERCI Alain.

Je peux même voyager, faire Cavalaire-Saint-Tropez dans le midi de la France, découvrir Richmond en Virginie, 32 km à 31 de moyenne, c'est tout plat ; j'ai été déçu par un circuit en Finlande, je n'ai pas vu de Fjords ; j'ai monté le col de la Forclaz au dessus d'Annecy, pente moyenne 7% avec des passages à 17%, 9 kilomètres à 8km/h ; j'envisage l'Alpe d'Huez, le Ventoux, mais Must du must, faire Jossigny-Villeneuve le Comte-Guérard par La Celle-sur-Morin, aller-retour, 45 km en 1h50, ben oui, les cols de Seine et Marne, Mon-thé-rand, Le Bout-du-Pont, Gué-rard, Ti-geaux. Le dimanche matin maintenant, je fais ma Sortie Amicale en réalité virtuelle.

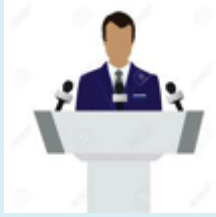
Gérard DELOMAS



✚ ACBE LE PERREUX - LE PREUX ACERBE

✚ LA REVOLUTION INDUSTRIELLE - NOURRIT LA SOLITUDE EN VILLE

Amiens – Boulogne : dernière sortie avant confinement...



Le président de la République a pris solennellement la parole ce mercredi soir 28 octobre 2020 : « *Françaises, français, l'heure est grave, le Covid gagne du terrain ! Il faut réagir pour sauver Noël et nous éviter bien des malheurs. Je décrète un nouveau confinement. Nous ferons le point dans un mois... Vive la République, vive la France !* »

Waouhhh ! Nous sommes 65 millions de personnes à être sonnés après un tel discours. Mais il n'y a pas à tergiverser, je ne suis pas médecin épidémiologiste et nos dirigeants savent ce qu'ils font... Seule information réconfortante dans ce sinistre tableau : le confinement ne commencera qu'un jour plus tard à minuit. Je suis en congé et j'ai donc une journée entière devant moi avant les fatidiques coups de minuit. Justement c'est la saison des citrouilles et d'Halloween : et si, plutôt que d'attendre que la citrouille du jardin se transforme en carrosse dernier cri (un nouveau vélo par exemple, le mien commence à dater...), je partais pour une dernière randonnée cycliste au long cours. Je ferais d'une pierre deux coups en faisant à ma mère, pour la fête de la **Toussaint**, une tendre visite avant de longues semaines de confinement. La décision est rapidement prise et, comme en cette saison, les journées sont courtes et la météo guère engageante, je décide de couper en deux le parcours. Se rendre à Boulogne-sur-Mer depuis Le Perreux serait peut-être accessible en été, et encore, moyennant l'aide des copains de l'ACBE car la distance est longue (260 km), cette fois-ci ce n'est pas envisageable. Je décide de prendre un train jusque Amiens, chef-lieu du département de la Somme, et de là de rejoindre Boulogne en longeant la côte. Juste le temps ce soir de préparer ma fidèle « bécane » avec un sacoché à l'arrière sous la selle et une autre plus petite à l'avant : j'ai prévu des sandwiches pour être autonome, des vêtements de pluie, haut et bas, quelques changes au cas où je serais trempé pendant le parcours... Bref, comme on dit maintenant dans les magazines de vélo, je suis en mode « bike-packing » !

Jeudi 30 octobre 2020 à l'aube, départ de la maison à vélo en rasant les murs car le couvre-feu de 6 heures n'est pas encore levé officiellement. Le RER est à l'heure et me voilà parmi les travailleurs du petit matin se rendant au « turbin ». Les voyageurs, malgré l'heure précoce, ont les yeux plongés dans leur écran et ne m'observent pas. Gare du nord, pas facile de trouver le bon chemin entre les escaliers et les ascenseurs. Mais me voilà, bien en avance, devant le panneau d'affichage, guettant l'annonce du quai. Qui a dit qu'on ne pouvait plus croire en la gentillesse de son prochain ? Je n'avais pas vu que j'avais fait tomber de ma poche un sachet contenant mes 2 chambres à air de secours. Un jeune homme fort aimable le remarque et se baisse même pour les ramasser et me les tendre. Voyage d'une heure et demie très tranquille : peu de monde dans ce train affrété par la région Hauts-de-France. Le billet ne m'a pas coûté bien cher : 10 €, à peine le prix du carburant et du péage si j'avais dû prendre la voiture... Vive le train ! La banlieue nord de Paris, peu attrayante, puis la campagne et les forêts de l'Oise, s'ouvrent à mes yeux. La prochaine fois pourquoi pas partir de Chantilly pour rallonger le parcours ?...



8H30 voici la gare d'Amiens, le voyage se termine, la randonnée va pouvoir commencer. Dans la gare centrale peu fréquentée, j'avise un banc, propice pour préparer mon harnachement : c'est l'heure d'échanger mes baskets pour mes chaussures à cale, de les ranger dans la sacoché arrière, d'enfiler les sur-chaussures, le maillot du club, la cagoule, le casque et une surveste. Ultime coquetterie et touche finale d'élégance : les lunettes de soleil ! En revanche je ne pense pas utile de mettre de la crème solaire ! Dehors il fait vraiment gris mais il ne pleut pas. Direction la cathédrale pour une photo « selfie » que je publie aussitôt sur le groupe Whatsapp de ma famille et sur celui du groupe « Ardéchoise 2021 » de l'ACBE. Il est presque neuf heures. Quasiment personne devant la cathédrale, cette merveille de l'art gothique inscrite à l'inventaire du patrimoine mondial de l'humanité. Juste le temps d'une petite pensée, je demande à Notre-Dame-d'Amiens de m'être favorable sur la route...

Pour l'heure, je mets le cap plein ouest, traversant les rues piétonnes du centre-ville. Tiens la boutique du pâtissier célèbre pour ses macarons... mais aussi pour ses liens de famille avec la Première dame des français... Voici déjà les faubourgs d'Amiens. Les maisons sont en brique, les rues longues et grises. Je cherche une boulangerie car je n'ai pas eu le temps, à 5 heures, de prendre mon petit-déjeuner. Le pain au chocolat (je suis du nord, je ne dis pas une « chocolatine » comme les parisiens...) est vraiment bon marché, 90 centimes, j'en prends trois car j'ai faim et la route sera longue. La boulangère est aimable mais déprimée : « *tout s'écroule, le travail d'une vie ! Le confinement c'est la mort...* ». Je m'essaie alors à une entreprise de soutien moral d'utilité publique : « *mais non, Madame, voyez moi, je pars en vélo jusque Boulogne, tant qu'on a la santé, il y a de l'espoir...* ». J'obtiens un « ah... » un peu étonné, suivi d'un silence, puis d'un « *ben, bonne route alors...* ». Habituellement j'ai une autre recommandation pour les gens déprimés : « *écoutez donc une chanson de Charles Trenet, la mer, nationale 7 ou le jardin extraordinaire, vous avez l'embarras du choix !* » mais je ne garde cette carte qu'en dernier recours : la situation présente ne me paraît pas si désespérée !...

Mais il est temps de rouler désormais. Amiens est une ville qui se quitte facilement. Je m'ajuste au nouvel équilibre de mon vélo qui est lesté par la sacoche avant, lourde de mon portefeuille, de mes vivres et de mon téléphone. Brave bécane qui ne bronche pas même ainsi chargée. Je gagne mon rythme de croisière sur les routes départementales qui longent la rivière Somme. Je sais qu'elle est proche, un peu en contrebas, mais je ne la vois pas. Les villages-rue se succèdent, organisés le long de la route départementale : Ailly, Picquigny, Crouy-Saint-Pierre, Fontaine-sur-Somme, Eaucourt-sur-Somme... La dévitalisation des campagnes s'observe ici aussi ; personne devant les maisons et dans les rues ; quelques automobilistes cependant qui, c'est heureux, respectent pour la plupart un écart important entre eux et moi (mon éclairage arrière clignotant rouge remplit bien son office apparemment). La route est rugueuse et vallonnée, les kilomètres s'enchaînent. Je n'avais jamais remarqué le nombre de calvaires le long des routes par ici : les gens les voient-ils encore dans ce monde désabusé ? Sur l'écran de mon compteur de guidon, je vois apparaître quelques commentaires à mes petits messages du matin. Ma fille, mon frère, Marie-Paule, me souhaitent bon courage. Ces messages me remplissent d'une chaleur intérieure. Après une quarantaine de kilomètres, je découvre l'indication de la piste cyclable qui longe le canal de la Somme : tiens, et si, plutôt que de prendre cette départementale triste et grise, je prenais cette piste ? Mon brave vélo se découvre une vocation de « gravel » et me fait ainsi comprendre qu'il serait vain et inutilement dispendieux de lui faire des infidélités dans un projet (que je nourris en secret) d'achat d'un nouveau vélo aux pneus larges et cramponnés ! Mon brave compagnon file bon train sur cette piste de gravier fin et blanc, rendue lourde par le crachin. On se croirait sur un Paris-Tours nouvelle formule ou, mais je suis peut-être un peu présomptueux, sur la piste des Glières du Tour de France 2020. Au compteur je lis un joli 27-28 km/h qui me rend euphorique. La route est vraiment tranquille et belle, à peine encombrée de feuilles mortes. Revers de la médaille, longer un canal est monotone et il faut trouver des centres d'intérêt dans le paysage. Tiens une péniche ! Tu te souviens, Philippe, (il m'arrive de me parler à moi-même et d'ailleurs j'apprécie assez ma compagnie...) de cette série télévisée des années 70 ? Ça s'appelait « l'homme de Picardie » et ça racontait la vie d'un marinier sur la Somme. Autre époque où l'enfant que j'étais, se passionnait pour des histoires vraiment très calmes dont les épisodes étaient rythmés par le passage des écluses ! Une autre fois je me remémorerai mes autres héros d'enfance, le chevalier Thibaut (« Thibaut ou les croisades ») ou le seigneur Thierry-la-fronde !



Mais la route s'écoule paisiblement, j'ai mangé mon deuxième puis mon troisième pain au chocolat et le ventre est assagi. Je bois régulièrement. Tout va bien, la pluie est juste une caresse et je n'ai pas encore décidé que j'étais trempé. Déjà voilà l'entrée d'Abbeville. Je quitte le chemin de halage et rentre dans la ville où je suis surpris qu'une si petite ville connaisse un tel embouteillage de voitures en ces vacances scolaires de Toussaint. Mon double leur parle en pensée : « *Mesdames et Messieurs, qui avez l'air résigné et abattu dans votre voiture, il est plus que temps d'essayer la bicyclette ! Le vieux monde va mourir avec le virus, il est temps d'entrer dans la modernité !* ».

Clic-clac un autre petit selfie photographique devant la basilique d'Abbeville, elle-aussi très bel édifice d'art gothique, que j'envoie à l'un de mes frères, qui est le régional de l'étape. Habitude prise il y a longtemps : à défaut de le voir, je lui fais un petit signe quand je passe sur ses terres !

Il est temps de repartir car la matinée est déjà bien avancée et la route encore longue. Je retrouve la piste cyclable à la sortie de la ville après avoir un peu tâtonné. Et voilà de nouveaux les immenses lignes droites, totalement planes, longeant le canal de la Somme à la mer et bénéficiant d'un remarquable aménagement financé, lit-on, par les fonds européens et ceux des collectivités locales. Personne à croiser depuis bien longtemps. De temps à autre, un tir de fusil rappelle qu'ici la chasse est encore une tradition vivace. Les oiseaux nombreux, canards, cygnes, poules d'eau, m'indiquent que nous approchons de l'immense réserve ornithologique de la baie de Somme. Mon ventre me donne l'heure, il est temps de recharger les batteries en savourant mes petits sandwiches. La pluie fine continue et j'ai un peu froid à m'arrêter ainsi. Une ou deux photos et je repars bien vite dans la direction du petit port de Saint-Valéry-sur-Somme d'où, dit-on, Guillaume le conquérant s'embarqua en 1066 pour aller guerroyer en Angleterre. Il y devint roi après la bataille d'Hastings (racontée dans la fameuse tapisserie de Bayeux). A l'entrée du village, la piste s'achève et j'oblique vers le nord en direction de Noyelles-sur-mer. Je retrouve la circulation automobile mais le vent me pousse fort et je file de nouveau. J'hésite un peu sur le parcours : prendre ou laisser la direction du Crotoy ? C'est le moment où j'aimerais avoir avec moi les copains du club qui m'indiqueraient avec autorité, après avoir consulté leur traceur GPS : « à droite ! ». Pour le coup, j'y vais au jugé laissant le vent, mon ami aujourd'hui, décider pour moi. Roulons vers Nouvion ! (pas facile à dire : « roulonversnouvion » !) Les noms commencent à devenir familiers au natif du Pas-de-Calais que je suis mais le pays est encore loin. Mon prochain objectif est la côte d'Opale et les stations balnéaires de la Manche : Quend-plage, Berck-sur-mer, Le Touquet... Mes choix de route « au jugé » (c'est mieux que de dire « au pif » mais la réalité est la même) m'emmènent ailleurs mais je ne veux pas revenir en arrière : voici la campagne du Ponthieu avec ses collines, et son crachin qui redouble. Qu'importe, il n'est plus temps de tergiverser puisque la direction est prise. Les prochains noms de villes et villages me diront bien si je suis dans la bonne direction. Un indice me satisfait, le vent est toujours avec moi ce qui signifie que je remonte vers le nord puisque dans cette région c'est le détroit de La Manche qui donne sa direction aux vents dominants venant de l'Atlantique. J'occupe mon esprit avec des futilités et des vraies réflexions. C'est fou comme les idées, les pensées, se bousculent quand on pédale. J'aime cette sensation d'être seul, d'être en bonne santé, de voir mes jambes tourner avec régularité.

Et puis enfin, les collines débouchent sur une nouvelle vallée, bien connue celle-ci. C'est la vallée de l'Authie, l'un des trois estuaires de Picardie. Je la descends en étant sûr cette fois de trouver le littoral au bout du chemin. L'analyse de la trace GPS du parcours sur mon smartphone me montrera, après l'arrivée, que j'ai fait les bons choix.



Y aurait-il du pigeon voyageur en moi ? (Au fait saviez-vous qu'en picard un pigeon se dit « coulon » et un éleveur-dresseur de pigeons-voyageur un « coulonneux » ? Les compétitions de pigeons-voyageurs attirent des paris d'argent et certains gagnent des fortunes en vendant leurs volatiles les plus doués et les plus rapides en Belgique ou au Japon...)

Dès lors que je suis certain de moi, et sachant que la route n'est plus très longue, mes jambes tourment de bon cœur et j'avale les kilomètres. Conchil-le-temple, Rang-du-Fliers, Merlimont, Etaples (en face du Touquet). Je traverse le 3^{ème} estuaire de la journée, celui de la rivière Canche. A l'entrée de la ville, sachant qu'il ne me reste plus que 40 km à parcourir, je m'autorise un petit écart en entrant dans une boulangerie-pâtisserie : il est vrai que je n'ai pas eu de dessert aujourd'hui et je me paie donc une part de flanc à la vanille d'excellent aloi. Ainsi revigoré, et connaissant désormais le parcours sur le bout des chaussures de vélo, je n'ai plus qu'à emprunter la piste cyclable qui longe la route D940 en direction de Boulogne-sur-Mer. Depuis le port de plaisance qui longe l'aérodrome du Touquet, je passe un petit coup de fil à mon épouse qui est soulagée de me savoir si près. La pluie continue la faisait douter de mes capacités... Le crachin est intense mais comme il ne fait pas froid, je n'éprouve pas le besoin d'enfiler les imperméables haut et bas. Je traverse des landes et des garennes de sable et de forêts, celles qui longent la route littorale de la Côte d'Opale, aujourd'hui bien encombrée de voitures. La nuit commence à tomber en cette fin d'octobre bien qu'il ne soit que le milieu d'après-midi. Enfin voilà le Boulonnais. Je vais directement voir ma mère... qui n'est pas chez elle ! Aurais-je fait tout cela pour rien ? Non car je pars chez belle-maman qui habite le même village où je peux enfin me défaire de mes vêtements trempés. Après la douche, et dans des vêtements de ville douilletts et secs, je peux enfin analyser les données de mon parcours avec une pointe de fierté (pardon aux performers du club qui font largement mieux...): 155 km en 6 heures 10 à une moyenne de 25 km/h. Ma maman, heureuse de me retrouver un peu plus tard, m'offre sa récompense, une petite bière du nord... Malheureusement ce satané virus m'empêche de l'embrasser !...

Philippe Sauvage

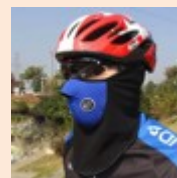


Professeur ZOZO...

L'autre soir, en rentrant du travail, j'ai trouvé dans la boîte aux lettres un petit flyer déposé par le professeur JOSEPH qui déclare exercer la vénérable profession de « voyant-médium-marabout-guérisseur ». La présentation de ses compétences impressionne puisque ce grand professeur fait la promesse de résoudre tous problèmes, qu'ils soient liés au travail, aux sentiments, aux affaires, à la santé et, bien entendu, à l'argent... J'ai remercié la providence qui m'avait permis de croiser les pas de cet éminent personnage. Car comme tout un chacun, je souffre de divers maux, j'ose l'avouer dans ce bulletin de l'ACBE... Par exemple, je n'ai pas le sens de l'orientation et je confonds ma droite et ma gauche depuis tout petit. Je masque cette faiblesse en ne quittant pas la roue arrière des plus sûrs cyclistes du groupe 2 (tout en me méfiant de certains qui, même équipés de GPS dernier-cri, m'ont parfois bien perdu en pleine campagne !). Un autre problème me rend malheureux, c'est d'avoir toujours faim à vélo ! Quand je vois que certain ou certaine se contente en 80 km d'un raisin sec et d'une amande, j'ai honte de vous avouer que je panique en début de sortie si je n'ai pas une dizaine de barres de céréales dans la poche arrière de mon maillot... Un autre problème touche aux sentiments en effet : je suis terriblement jaloux et envieux à un point que vous n'imaginez pas ! Je voudrais posséder les plus belles de bicyclettes qui se présentent au rendez-vous du club du dimanche matin. Je voudrais aussi avoir l'élégance des plus fringants d'entre nous, leur profil longiligne, leur belle allure lorsqu'ils sont posés sur leur superbe machine...

J'étais tout prêt d'appeler le professeur quand la petite voix de ma conscience m'a dit : « *halte-là malheureux ! Que vas-tu faire ? Accepte-toi comme tu es ! Ne vois-tu pas que l'ACBE t'a déjà guéri de bien d'autres maux : paresse, frilosité, isolement, gourmandise...* ».

Alors d'un coup, redevenu guilleret, j'ai fait une boulette du prospectus du vénérable professeur et l'ai jeté... dans la poubelle jaune ! Eh oui, car à l'ACBE, on est aussi un peu écolo !



L'ACBEiste Masqué





Et surtout protégez-vous !

**Car bientôt
la Liberté
retrouvée !***



**Désolé, pas trouvé de photo d'ACBEiste !*