

# LE PLATEAU



---

Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est  
Le Perreux sur Marne

*(Fondée en 1947)*

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



## ÉDITO

Chères amies et chers amis,

### **Ensemble !**

Dernier bulletin, j'espère de fin de confinement.

A partir du dimanche 4 juillet, nous pourrons reprendre nos sorties dominicales « **comme avant** ». Partir ensemble, rouler ensemble, galérer ensemble, boire un café en terrasse ensemble, clôturer une belle sortie devant un verre en se remémorant les péripéties de cette randonnée, se retrouver lors de réunion club ... ensemble !

Ce sera notre prochain challenge ! Oublier cette longue période particulière où chacun a pratiqué sa passion selon son ressenti et c'est normal ! Mais nous avons perdu la pratique de faire du vélo ensemble, de se challenger, de progresser.

Il faudra tout faire pour retrouver une vie de groupe, une vie sociale qui est la base de toute association !

Maintenant nous allons pouvoir recommencer à rouler ensemble lors des sorties de semaine, les sorties du samedi matin, les sorties du dimanche, les journées d'initiation, les journées ACBE et, ce qui nous a grandement manqué, bâtir des projets pour la fin de saison, pour l'année 2022.

Les randonnées organisées par les clubs devraient pouvoir reprendre normalement à partir de septembre. Il faudra en profiter pour découvrir des nouveaux horizons pas très lointains comme Monts et Moulins dans le Nord, Cosne sur Loire, Randonnées des Grands Crus à Dijon et/ou toutes autres initiatives que vous nous soumettrez ...

Nous ferons une réunion salle Charles de Gaulle, le premier vendredi de juillet, pour débattre de tout cela.

Les sujets ne manquent pas, cette période ayant soulevé de nombreuses questions : heure de départ de nos sorties du Dimanche, accueil des nouveaux licenciés, constitution d'un groupe 4, organisation de sorties Gravel ...

Le Challenge des « Douze de l'ACBE » est en cours et certains d'entre vous se sont lancés dans ce défi. A la fin de l'été, nous pourrons vous proposer une quinzaine de parcours de 200km/150km, tous différents.

C'est en faisant les efforts ensemble que nous retrouverons le plaisir de pratiquer notre sport en toute liberté !

Bonnes vacances et bonne route à toutes et tous,

Amicalement.

Joël Mégard

# LES PARCOURS DU 28 JUIN AU 30 SEPTEMBRE 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 du carrefour N34/N370, au lieu-dit « La Charrette ». Parcours défini sur place selon la période, le temps, le sens du vent ... et l'humeur du moment !

Sur le site internet <http://acbe.ffct.org> , onglet **Calendrier**, vous trouverez les circuits des sorties amicales, le trajet et la distance pour vous rendre au départ de chacun des rallyes du programme.

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

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

Contactez nous, nous relaierons l'information !

## LÉGENDES



Sortie Prioritaire et/ou engagement payé par le Club



BRM



Épreuve Cyclosportive



## JUIN 2021

### DIMANCHE 6 JUIN

#### **Sortie amicale 104A.** Départ 7H30

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

*Boucle Facultative du Château-du-Viviers à Villé par Ecoublay, Forest, Ozouer-le-Voulgis, Courquetaine, Villepatour.* (112 km) <http://www.openrunner.com/index.php?id=9476420>



**94. Fête du Vélo.** Parc du Tremblay Champigny –sur-Marne, de 7h à 15h00. 30km,60km

### DIMANCHE 13 JUIN

#### **Sortie amicale 108A.** Départ à 7H30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Serbonne, La Chapelle-sur-Crécy, Mongrolle, Roise, Maisoncelles, carrefour à droite D15, Tresmes, **Faremoutiers**, Mortcerf, Crèvecœur, La Houssaye, Neufmoutiers, Les Lycéens, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (108 km, dénivelé 568m)

<http://www.openrunner.com/index.php?id=2418835>

*Boucle facultative de Faremoutiers à Tigeaux par La Celle-en-Haut, Guérard, Monthérand (6km)*

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

### DIMANCHE 20 JUIN

#### **Sortie amicale 111B.** Départ 7H30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Nantouillet, Saint-Mard, Dammartin-en-Goële, Othis, Ver-sur-Launette, Ermenonville, Mortefontaine, **Plailly**, Saint-Witz, Vémars, Moussy-le-Neuf, Moussy-le-Vieux, Villeneuve-sous-Dammartin, Thieux, Nantouillet, Messy, Charny, Fresnes, Annet, Thorigny, Vaires, Chelles, Le Perreux. (110 km, dénivelé 833m)

<http://www.openrunner.com/index.php?id=4938816>

*Boucle facultative de Ermenonville à Mortefontaine par Fontaine-Chaalis, Borest, Mont-l'Evêque, Senlis, Pontarmé, Thiers-sur-Thève. (132 km)* <http://www.openrunner.com/index.php?id=9953336>

### DIMANCHE 27 JUIN

#### **Sortie amicale 106B.** Départ à 7H30

Le Perreux, Pont de Bry, Villiers-sur-Marne, Les Richardets, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Gretz, Presles, Liverdy, Forest, Chaumes, Arcy, Courtemer, Vilbert, Le Mée, Lumigny, Crèvecœur, **La Houssaye**, Neufmoutiers, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (106 km, dénivelé 354m)

<http://www.openrunner.com/index.php?id=2261098>

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

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

**51 – LA MONTAGNE DE REIMS.** Gymnase Géo André, avenue François Mauriac 51000 Reims, départ de 6h à 9h pour 50, 90, 115, 140 ou 155 km <http://cycloclubreimois.com/index.php/b-c-m-r-2018/>

# JUILLET 2021

## VENDREDI 2 JUILLET

Réunion Club ouverte à tous.

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

## DIMANCHE 4 JUILLET

**Sortie amicale 113A.** Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers Jardinerie, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Dammartin-sur-Tigeaux, Mortcerf, La Malmaison, Les Tourelles, Hautefeuille, à gauche Dir. Faremoutiers, Les Pâtis, Les Bordes, L'Obélisque, **Touquin**, Ormeaux, Rigny, Champlet, La Ville-du-Bois, Marles-en-Brie, Les Chapelles-Bourbon, Les Lycéens, Favières, Guermantes, Le Perreux. (113 km, dénivelé 628m)

<http://www.openrunner.com/index.php?id=9220721>



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

## DIMANCHE 11 JUILLET

**Sortie amicale 104F.** Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Charny, Villeroy, Mémorial Charles Péguy, Chauconin-Neufmoutiers, Penchard, Chambry, Varredes, **Trilport**, Brinches, Villemareuil, Vaucourtois, Coulommes, Quincy-Voisins, Condé-Sainte-Libiaire, Montry, Esbly, Lesches, Jablines, Annet, Montjay-la-Tour, Villevaudé, Vaires, Chelles, Le Perreux. (102 km, dénivelé 624m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2258825>

## MERCREDI 14 JUILLET

**Sortie amicale 115A.** Départ à 7H30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Gretz-Armainvilliers, Tournan, Les Chapelles-Bourbon, Fontenay-Trésigny, Dir. Chaumes à droite, Château-du-Viviers, **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 d'Aubepierre à Mormant par Yvernailles, Ozouer-le-Repos (117 km)*  
<http://www.openrunner.com/index.php?id=9478934>

## DIMANCHE 18 JUILLET

**Sortie amicale 102A.** Départ à 7H30

Le Perreux, Gournay, Champs-sur-Marne, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Rentilly, Guermantes, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux par la forêt, Crécy, Chapelle-sur-Crécy, Mongrolle, D21 à droite puis 2ième droite, Maisoncelles-en-Brie, La Haute-Maison, **Sancy-les-Meaux**, Coulommes, Quincy-Voisins, Condé-sainte-Libiaire, Montry, Magny-le-Hongre, Bailly-Romainvilliers, Serris, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (102km, dénivelé 509m).  
<http://www.openrunner.com/index.php?id=2259565>

## DIMANCHE 25 JUILLET

**Sortie amicale 110A.** Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Vaires, La Pomponnette, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Nantouillet, Juilly, Montgé-en-Goële, Saint-Soupplets, Fortry, Douy-la-Ramée, Réz-Fossé-Martin, Nogeon, **Acy-en-Multien**, Vincy-Manœuvre, Etrépilly, Barcy, Monthyon, Iverny, Villeroy, Charny, Fresnes, Annet, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (110 km, dénivelé 820m)  
<http://www.openrunner.com/index.php?id=2420239>

*Boucle Facultative d'Acy-en-Multien à Vincy-Manœuvre par Etavigny, Boullarre, Rouvres, Rosoy-en-Multien. (12 km)*  
<http://www.openrunner.com/index.php?id=9473080>

# AOUT 2021

## DIMANCHE 1 AOUT

### **Sortie amicale 103A.** Départ à 7H30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Férolles-Atilly, à droite D216, Brie-Comte-Robert, Combs-la-Ville, Evry-Grégy-sur-Yerres, Soignolles, Solers, Courquetaine, Villepatour, **Liverdy**, Châtres, Neufmoutiers, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (102 km, dénivelé 509m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2259589>

## DIMANCHE 8 AOUT

### **Sortie amicale 105A.** Départ à 7H30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, Les Lycéens, Beaumarchais, Chappelles Bourbon, La Houssaye, Crévecœur, Morcerf, direction Faremoutiers 2<sup>ème</sup> à gauche, Courbon, Hautefeuille, **Faremoutiers**, LaCelle du Haut, La Celle du Bas, Guérard, Montbriex, Le Grand Lud, Monthérand, Tigeaux, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (105 km, dénivelé 306m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2259749>

## DIMANCHE 15 AOUT

### **Sortie amicale 107D.** Départ 7H30

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

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

## DIMANCHE 22 AOUT

### **Sortie amicale 112A.** Départ à 7H30

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

## DIMANCHE 29 AOUT

### **Sortie amicale 107B.** Départ à 7H30

Le Perreux, Pont de Bry, Villiers-sur-Marne, Les Richardets, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Rentilly, Guermantes, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Monthérand, Guérard, La Celle-en-Bas, La Celle-en-Haut, **Faremoutiers**, Hautefeuille, Lumigny, Marles-en-Brie, Chappelles-Bourbon, Villé, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (107km, dénivelé 577m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2418535>

*Boucle facultative* de Faremoutiers à Hautefeuille par l'Obélisque, Touquin, Pézarches, Hautefeuille (115km) <http://www.openrunner.com/index.php?id=9961368>



## SEPTEMBRE 2021

### VENDREDI 3 SEPTEMBRE

Réunion Club ouverte à tous.

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

### SAMEDI 4 SEPTEMBRE

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

### DIMANCHE 5 SEPTEMBRE

**Sortie amicale 95A.** Départ à 8H00

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Mitry-Mory, Compans, Thieux, Villeneuve-sous-Dammartin, Le Mesnil-Amelot, Beauregard, Vémars, Saint Witz, **Plailly**, Beaumarchais, Othis, Dammartin-en -Goële, Saint Mard, Juilly, Nantouillet, Messy, Claye-Souilly, Annet, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (95 km, dénivelé 506m)

<http://www.openrunner.com/index.php?id=2212736>

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

**94. COURSE DE LA RENTREE Le Perreux-sur-Marne.** Soutenons la Mairie pour cette organisation de course à pied **en étant volontaires** ou ... en courant en montrant le maillot ACBE !

### DIMANCHE 12 SEPTEMBRE

**Sortie amicale 93B.** Départ 8h00

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



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

### DIMANCHE 19 SEPTEMBRE

**Sortie amicale 92A.** Départ à 8H00.

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

**74 – LA TIME MEGEVE MONT BLANC.** Cyclo sportive, 74120 Megève pour 85, 114 ou 144 km  
[www.csportsmegeve.com](http://www.csportsmegeve.com)

### SAMEDI 18 SEPTEMBRE

**60 – Randonnée Chantilly-Le Crotoy.** Stade route des Bourgognes 60500 Chantilly, de 7h00 à 8h30 pour 164 km.  
<http://www.35.ccm92.com/>

## SAMEDI 25 SEPTEMBRE

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

## DIMANCHE 26 SEPTEMBRE

**Sortie amicale 99A.** Départ 8H00

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

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



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

**21 – 43<sup>ème</sup> RALLYE DES VENDANGES.** Cour Chantaliste 21 Dijon, de 7h30 à 10h00 pour 43 (246m), 70(728m), 90 (995m), 117 (1510m) et 152 (2198) km. <http://www.chantalistes.cyclo.free.fr>

### N'OUBLIEZ PAS !

Venez nombreux à nos réunions club ouvertes à tous à 20h45, *salle Charles de Gaulle, 75 avenue Ledru-Rollin*, pour échanger sur les activités du club, passé et à venir  
**94170 Le Perreux-sur-Marne.**

Vendredi 3 Septembre : réunion Club  
Samedi 4 Septembre : carrefour des Associations  
Dimanche 5 septembre : Course de la rentrée

### SORTIES AMICALES

Date	Heure du départ	N° du parcours	Référence Openrunner	Boucle Facultative
Dimanche 6 juin	7h30	104A	2259726	9476420
Dimanche 13 juin	7h30	108A	2418835	9476327
Dimanche 20 juin	7h30	111B	4938816	9953336
Dimanche 27 juin	7h30	106B	2261098	9958029
Dimanche 4 juillet	7h30	113A	9220721	
Dimanche 11 juillet	7h30	103A	2259589	
Mercredi 14 juillet	7h30	115A	2654633	9478934
Dimanche 18 juillet	7h30	102A	2259565	
Dimanche 25 juillet	7h30	110A	2420239	9473080
Dimanche 1er août	7h30	103A	2259589	
Dimanche 8 août	7H30	105A	2259749	
Dimanche 15 août	7H30	107D	2261122	9953127
Dimanche 22 août	7H30	112A	2420790	
Dimanche 29 août	7H30	107B	2418535	9961368
Dimanche 5 septembre	8H00	95A	2212736	9962060
Dimanche 12 septembre	8H00	93B	2210687	
Dimanche 19 septembre	8H00	92A	2258618	
Dimanche 26 septembre	8h00	99A	2258640	9476190



# LES CONSIGNES DE LA FÉDÉRATION

CATÉGORIES	19 mai 2021	9 juin 2021	30 juin 2021
	Couvre-feu à 21h	Couvre-feu à 23h	Fin du couvre-feu
<b>ORGANISATIONS DE RANDONNEES</b>			
<b>ATTENTION</b> : seules les compétitions ont été identifiées par le ministère des sports. Les préfetures peuvent prendre toutes les décisions (interdictions et autorisation) pour le déroulement des randonnées organisées par les structures fédérales. Les informations ci-dessous ne sont qu'indicatives, il ne faut pas hésiter à contacter les services des préfetures, qui ont la volonté d'une reprise des activités mais souhaitent que cela se fasse dans le plus grand respect des règles sanitaires et avec du bon sens.			
<b>Mineurs</b> Critérium du jeune cyclo et VTT Concours d'éducation routière	<b>Autorisé</b>	<b>Autorisé</b>	<b>Autorisé</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pratique avec contact autorisée</li> <li>- Espace public : 50 participants (simultané ou par épreuve)</li> <li>- Equipement intérieur : sans limitation de participants</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pratique avec contact autorisée</li> <li>- Espace public : 500 participants (simultané ou par épreuve)</li> <li>- Equipement extérieur et intérieur sans limitation de participants</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pratique avec contact autorisée</li> <li>- Espace public : 2500 participants (simultané ou par épreuve)</li> <li>- Equipement extérieur et intérieur sans limitation de participants</li> </ul>
<b>Adultes</b>	<b>Autorisé</b>	<b>Autorisé</b>	<b>Autorisé</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pratique sans contact (respect des protocoles sanitaires)</li> <li>- Espace public : 50 participants (simultané ou par épreuve)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En extérieur, pratique avec contact autorisée</li> <li>- Espace public : 500 participants (simultané ou par épreuve)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pratique avec contact autorisée</li> <li>- Espace public : 2500 participants (simultané ou par épreuve)</li> </ul>
	Dépôts des dossiers dans le respect des procédures administratives habituelles et présenter un protocole sanitaire renforcé relatif : <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'accueil des participants – information Covid</li> <li>- La gestion des flux</li> <li>- L'organisation des parcours</li> <li>- La gestion des points de ravitaillement, des points de restauration et buvette</li> <li>- Le retour des participants</li> <li>- Présence de gel et matériels nécessaires</li> </ul>		
<b>RESTAURATION - BUVETTE</b>			
	Protocole Hôtellerie Café Restauration applicable	Protocole Hôtellerie Café Restauration applicable	Protocole Hôtellerie Café Restauration applicable

POUR TOUTE INFORMATION SUPPLEMENTAIRE

 0 800 130 000

1/2

## Déclinaison des mesures sanitaires pour le sport à partir du 19 mai 2021 **ADAPTEES AU CYCLOTOURISME**

Ces mesures seront conditionnées à la situation sanitaire dans chaque département



CATÉGORIES	19 mai 2021	9 juin 2021	30 juin 2021
	Couvre-feu à 21h	Couvre-feu à 23h	Fin du couvre-feu
<b>PUBLICS PRIORITAIRES</b>			
<b>Mineurs</b>	<b>Autorisé</b>	<b>Autorisé</b>	<b>Autorisé</b>
- Scolaire - périscolaire	- En extérieur et en intérieur	- En extérieur et en intérieur	- En extérieur et en intérieur
- Sport extrascolaire en club et encadré	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pratique avec contact autorisée : respect protocole sanitaire et du règlement fédéral accueil de mineurs dans les clubs</li> <li>- Groupe de 12 jeunes mineurs + 2 encadrants</li> <li>- Respect du couvre-feu ;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pratique avec contact autorisée : respect protocole sanitaire et du règlement fédéral accueil de mineurs dans les clubs</li> <li>- Groupe de 12 jeunes mineurs + 2 encadrants</li> <li>- Respect du couvre-feu ;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pratique avec contact autorisée : respect protocole sanitaire et du règlement fédéral accueil de mineurs dans les clubs</li> <li>- Groupe de 12 jeunes mineurs + 2 encadrants ;</li> </ul>
<b>Personnes à handicap reconnu MDPH avec encadrement</b> <b>Prescription médicale d'activité physique adaptée (APA)</b> <b>Formation professionnelle et universitaire</b>	<b>Autorisé</b>	<b>Autorisé</b>	<b>Autorisé</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En extérieur et intérieur</li> <li>- Pratique avec contact autorisé (respect protocoles sanitaires)</li> <li>- Dérogation au couvre-feu</li> <li>- Vestiaires ouverts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En extérieur et intérieur</li> <li>- Pratique avec contact autorisé (respect protocoles sanitaires)</li> <li>- Dérogation au couvre-feu</li> <li>- Vestiaires ouverts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En extérieur et intérieur</li> <li>- Pratique avec contact autorisé (respect protocoles sanitaires)</li> <li>- Dérogation au couvre-feu</li> <li>- Vestiaires ouverts</li> </ul>
<b>MAJEURS</b>			
<b>Pratique individuelle ou en club non encadrée</b>	<b>Autorisé</b>	<b>Autorisé</b>	<b>Autorisé</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En extérieur uniquement</li> <li>- Pratique sans contact direct (respect des protocoles sanitaires)</li> <li>- 10 personnes maximum par groupe dans l'espace public (route et chemin)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En extérieur Pratique avec contact (respect des protocoles sanitaires)</li> <li>- En intérieur pratique sans contact</li> <li>- 10 personnes maximum par groupe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En extérieur et en intérieur</li> <li>- Pratique avec contact autorisée (respect des protocoles sanitaires)</li> <li>- Plus de limitation de rassemblement mais respect de la distanciation</li> </ul>
<b>Pratique en club encadrée par un diplômé fédéral ou professionnel</b>	<b>Autorisé</b>	<b>Autorisé</b>	<b>Autorisé</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En extérieur uniquement</li> <li>- Pratique sans contact (respect des protocoles sanitaires)</li> <li>- 10 personnes maximum par groupe dans l'espace public</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En extérieur avec contact (respect des protocoles sanitaires) ;</li> <li>- 25 personnes maximum par groupe dans l'espace public ;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pratique avec contact (respect des protocoles sanitaires)</li> <li>- Sans limitation de rassemblements</li> </ul>
<b>ATTENTION</b> : la réglementation fédérale préconise de rouler par groupe de 20 pour des raisons de sécurité et de partage de la route			

2/2

## LA VIE DU CLUB

Depuis maintenant 1 an et demi, la vie du club a été mise en sommeil ; nous n'avons pas pu organiser des réunions en présentiel, néanmoins, ce fut un sommeil actif car nous avons dû gérer la vie quotidienne du club, les contacts avec le CODEP, COREG, la municipalité et commencer à préparer l'année 2022.

**Triste nouvelle**, nous avons appris le décès brutal de l'épouse de Jean-Pierre Makowski. Nous l'avons soutenu et lui avons témoigné notre amitié lors de la cérémonie de deuil le mercredi 5 mai, nous étions quinze Acébéistes.

Au niveau des **renouvellements de licences** pour l'année 2021, nous sommes actuellement 111 ACBEistes dont 10 adhérents et 101 licenciés. L'année dernière nous étions 124. Rien d'anormal, sachant que certains n'ont pas encore renouvelé leur licence, et que nous avons en général en fin d'année, 5 à 10 nouveaux licenciés.

Néanmoins, il nous faudra faire un point sur les ACBEistes roulant en groupe et n'étant pas assurés, n'ayant pas de licence (à l'ACBE ou autre club). Dans le cas de chute en peloton, les conséquences peuvent être dramatiques pour ces personnes car non couvertes par une assurance (la Responsabilité Civile personnelle ne couvre pas la pratique en Club) (plainte d'un autre licencié, dommage personnel...) ... qui je le rappelle est obligatoire selon le Code du Sport (article L321-1). Vous trouverez ci-après un article paru dans le dernier bulletin fédéral, expliquant à quoi sert notre assurance fédérale.

**Journée d'initiation** : Profitant de l'assouplissement des mesures sanitaires, j'ai repris les sorties d'initiation avec 2 personnes très motivées le samedi matin. Notre accueil de nouveaux licenciés est à repenser totalement pour éviter, comme par le passé, que ce ne soit pas toujours les mêmes personnes en charge de cette intégration (surtout pour les personnes commençant notre activité).

Les questions :

- Avoir quelques personnes pour accompagner les personnes le samedi matin (départ 8h30).
- Comment faciliter le passage des sorties du samedi aux sorties dominicales ... groupe 4 ?
- Prévoir une réunion de formation avec les nouveaux (rouler en peloton, que faut-il emmener, alimentation, réparation en cours de route, découverte du club ...). Nous leur remettons déjà un document « 1,2,3 roulez ! » dès la première sortie.

**Les Boucles de l'Est** auront lieu le dimanche 6 mars 2022. Une innovation : la prise des inscriptions en ligne sera possible via l'application KliKego. Ce sera un test. Nous organiserons certainement un 200km, faisant revivre « La Perreuxienne », mais sous un format que nous essaierons de rendre le plus convivial possible. Une réflexion à avoir : prévoir un parcours Gravel, très tendance actuellement et certainement une tendance qui devrait attirer de nouveaux adeptes !

**Le Challenge « les Douze de l'ACBE » est lancé.** Nous aurons terminé tous les parcours à la fin de l'été soit une quinzaine de parcours : 12 pour les 12 mois de l'année sous forme d'une Boucle partant du RER de Neuilly-Plaisance et 4 à 5 ville à ville. Le plus dur est de valider les parcours : merci à Damien, Antoine, Philippe, Théo ... de tester en avant première ces parcours ! Nous aurons aussi un très beau logo spécifique à ce challenge grâce au fils de Pascale, Hugo. Nous utiliserons certainement ce logo pour d'autres applications.

A terme, pour l'année 2022, nous proposerons ces circuits à toutes personnes désirant faire un 200KM.

De la même manière, nous proposerons un 200km d'initiation (ouvert à tous), certainement en Septembre.

**Séjour Jura du 12 au 19 juin** : nous serons 15 personnes avec de très beaux parcours. Il reste à espérer que le soleil soit au rendez-vous.

**Date de réunions de club** : tous les premiers vendredi de chaque mois.

Merci à Philippe Sauvage pour les portraits des ACBEistes réalisés durant le dernier confinement. Ce fut un très beau (et lourd) travail ! Et merci aux personnes d'avoir joué le jeu !

**Ardéchoise 2022** : nous relancerons le processus d'inscription dès le mois de Septembre 2021.

**Course de la Rentrée** : comme chaque année, la municipalité recherche des signaleurs (voir annonce bulletin).

Dès que nous le pourrons, nous ferons **une journée ACBE** et nous réfléchissons toujours à une **manifestation exceptionnelle sur Septembre** pour se retrouver tous ensemble.

## LES PROJETS SEPTEMBRE-OCTOBRE

***Ces projets seront débattus lors de réunion que nous aurons avec le Comité puis ensuite lors de notre réunion du vendredi 2 juillet.***

**Journée ACBE** : nous envisageons une journée ACBE en direction de la forêt de Fontainebleau avec, comme d'habitude, 3 types de parcours et restaurant à Mormant. La date sera certainement un samedi de juillet ou septembre.

**Un WEE, samedi (randonnée dans la région) et Dimanche (rallye)**, éventuellement prolongé d'un vendredi et lundi pour ceux qui peuvent, autour d'un rallye FFCT :

- **Soit le rallye de Vendanges** organisé par les Cyclotouristes Chantalistes à Dijon, avec différents parcours (41km 246m) (70km 728m) (94km 995m) (121km 1510 m) (152km 2198m) le 26 septembre.
- **Soit Monts et Moulins** organisé par le Vélo Club de Roubaix Cyclotourisme, organisé l'année dernière par Philippe , (35km, 55km, 85km, 120km) le 26 septembre 2021.
- **Soit le Rallye des Vignobles Cosne Pouilly Sancerre** (50km, 75km, 100km ...) et des randonnées organisées le samedi aussi, le 9 et 10 Octobre 2021.

Vos avis et idées sont les bienvenues !

## ARDÉCHOISE 2022

**Nous relancerons les inscriptions dès début Septembre**



## Notre assurance fédérale

*Tous les quatre ans, la Fédération doit renouveler son contrat d'assurances et lance un d'appel d'offres. L'occasion d'expliquer à quoi sert cette assurance liée à notre licence et trop souvent à tort considérée comme inutile.*

*> Nicolas Éduin, président de la commission Assurance et Denis Vitel, président de la commission Sécurité*

Le Code du sport (article L321-1) a instauré une obligation d'assurance responsabilité civile (RC) à la charge des fédérations sportives et de leurs clubs affiliés en faveur de leurs salariés, bénévoles et pratiquants. La responsabilité civile est celle que tout un chacun encourt s'il cause un dommage à autrui : « je cause un accident, je suis tenu d'indemniser les victimes (dommages matériels, corporels...) mais je ne serai pas indemnisé pour mes propres dommages. » Chaque licencié du club doit être couvert par la même assurance : il n'est pas possible d'avoir une partie des licenciés couvert par un contrat et l'autre partie par une police différente.

• L'article 321-4 du Code du sport impose également aux fédérations et clubs « d'informer leurs adhérents de l'intérêt que présente la souscription d'un contrat d'assurance de personnes couvrant les dommages corporels auxquels leur pratique sportive peut les exposer ». Ma garantie responsabilité

civile ne me permettra pas d'être indemnisé pour les dommages que j'ai subis à l'occasion d'un accident dont je suis responsable. C'est pour cela qu'il est recommandé (sans obligation) d'être couvert pour ses propres dommages corporels et patrimoniaux (frais de soins non remboursés par la Sécurité sociale et par la complémentaire santé, séquences, conséquence d'un éventuel handicap, perte de revenus...).

• Inversement, si je suis victime d'un accident c'est le responsable et son assurance qui doivent m'indemniser. Mais encore faut-il qu'il y ait un responsable identifié. Peut-être qu'il n'y en a tout simplement pas car je peux avoir eu un accident seul ou alors le responsable n'est pas identifié, non assuré ou insolvable. Dans ce cas, la responsabilité civile ne sert à rien, tout juste à tenter un recours long et aléatoire contre un hypothétique responsable. C'est ici qu'interviennent les garanties d'assurance de personnes complémentaires qui vont

permettre de m'indemniser bien plus rapidement et bien plus sûrement.

### À quoi sert l'assurance fédérale

- À répondre à une obligation légale d'une part, et à vous proposer des garanties complémentaires adaptées à votre pratique d'autre part.
- Si vos assurances personnelles peuvent jouer en cas de sinistre (vérifiez vos contrats Garantie des accidents de la vie, Individuelle accident) en revanche, la garantie RC incluse dans les contrats multirisques habitation ne couvre pas votre responsabilité pour la pratique en club. Vous n'êtes donc pas sur-assuré !

### L'appel d'offres, c'est quoi ?

La souscription d'une assurance d'une fédération sportive n'est pas comparable avec celle de nos assurances personnelles. Si la plupart des assureurs vont vouloir vous assurer (sauf si vous avez causé beaucoup de sinistres), il n'en est pas de même pour les fédérations sportives. Nous sommes en effet dans la catégorie des clients « entreprises » : notre contrat est spécifique à notre pratique, tous les assureurs ne sont pas intéressés pour nous assurer (politique commerciale, capacité à gérer nos risques...).

Aussi, avec l'aide d'un consultant externe, nous avons rédigé un dossier comprenant les dispositions de notre contrat actuel. Nous avons adapté quelques dispositions afin de tenir compte de remontées faites par quelques clubs. Nous avons également joint l'état de nos sinistres passés (réglés et en cours de règlement), c'est une obligation pour qu'un futur assureur puisse se faire une idée des prestations qu'il risque d'avoir à verser dans le futur. Ce dossier a été envoyé à plusieurs assureurs potentiellement intéressés. Un délai leur est laissé pour l'étudier et nous faire une proposition de contrat et de tarif. Après échanges et éventuellement quelques ajustements, le Comité directeur choisira le contrat le mieux adapté.

### Beaucoup d'assureurs vont-ils répondre ? Doit-on s'attendre à une augmentation du tarif ?

Neuf assureurs ont été consultés, il ne faut en revanche pas s'attendre à un nombre important de réponses positives. D'ailleurs, à l'heure où nous rédigeons ces lignes, plusieurs assureurs ont déjà refusé de nous assurer.

• En ce qui concerne le tarif, il faut déjà avoir en tête que notre assureur actuel (AXA) a accepté de nous assurer à l'identique avec une majoration de 10 % par rapport à l'assureur précédent qui, on le rappelle, avait résilié notre

contrat après nous avoir menacés d'une augmentation de 40 %. Afin de ne pas pénaliser licenciés et clubs, et compte tenu du contexte sanitaire, la Fédération a décidé la prise en charge sur ses fonds propres cette augmentation de 10 % pour 2021 (environ 220 000 €).

• Le marché de l'assurance sur le segment des entreprises est actuellement dans un cycle haussier. Les assureurs sont soumis à des règles de solvabilité de plus en plus contraignantes dans un contexte de taux bas qui ne leur permet plus de « jouer » sur les primes en compensant avec les revenus tirés des marchés financiers. Par ailleurs, ils ont souffert, comme tous les secteurs économiques et comme leurs clients, de la crise sanitaire et financière.

• Le contrat fédéral étant un contrat « groupe », le licencié bénéficie d'un tarif « groupe » et est protégé contre tout risque de résiliation ou de majoration en cas de sinistre. En effet, l'assureur ne peut pas résilier le contrat d'un licencié puisqu'il est lié au groupe. Il doit soit majorer soit résilier le groupe.

*Nous sommes  
tous acteurs  
de notre sécurité  
et nous sommes  
tous acteurs de  
notre contrat  
d'assurance fédéral.*

### Notre assurance est peu chère

Les tarifs vont de 14,50 € pour la formule Mini-Braquet à 64,50 € pour la formule Grand-Braquet pour 2021.

L'assurance des jeunes de moins de 18 ans est même prise en charge intégralement par la Fédération. La formule Grand-Braquet permet d'être mieux indemnisé et plus rapidement, sans avoir à attendre la procédure de recours contre un tiers responsable.

Enfin, il faut noter que le risque routier pour les cyclistes est en aggravation et les victimes d'accidents corporels graves sont de mieux en mieux indemnisées. Mais pour que le tarif de l'assurance baisse, il faut qu'il y ait moins de sinistres. Or, on en constate un nombre trop important causés par les cyclos entre eux.

Nous sommes tous acteurs de notre sécurité et nous sommes tous acteurs de notre contrat d'assurance fédéral. ■

### QUELQUES CHIFFRES

> **Nombre de déclarations d'accidents en 2019 (2020 étant une année atypique) : 2 502 pour un coût total de 1 363 080 €.**

> **Règlement au titre des dommages corporels et de la responsabilité civile : 1 010 579 €.**

> **Règlement au titre des dommages matériels : 352 501 €** dont :

- 18 % au titre des casques et cardio-fréquencesmètres,

- 9 % au titre des vêtements et GPS,

- 73 % au titre des vélos.

> **Accidents et pratiques : 79 %** des accidents ont lieu sur la route et 16 % en VTT.

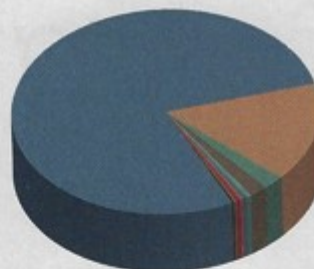
> 67 % en sortie club ayant entraîné 84 % de chutes individuelles n'impliquant pas un tiers dans 60 % des cas.

> Dans 57 % des cas l'infrastructure n'est pas en cause au dire du déclarant.

*Nous sommes bien responsables de la mauvaise sinistralité qui risque d'entraîner une augmentation de notre cotisation d'assurance.*

> **Total des sinistres payés et provisionnés depuis l'origine 2014 : 15 008 579 € (dont un dossier à 5 085 961 € non encore clos).**

### > RÉPARTITION DES ACCIDENTS PAR ACTIVITÉ ( NATIONAL ) EN 2019



Route	1 873 (78,42 %)
VTT	374 (15,62 %)
Trajets vélo	51 (2,13 %)
Cyclo sportive	43 (1,80 %)
VTC	19 (0,79 %)
Autre	14 (0,58 %)
VAE	10 (0,42 %)
Tandem	5 (0,21 %)
Rando pédestre	3 (0,13 %)
Ski de fond	1 (0,04 %)
Tricycle	1 (0,04 %)

# La Technique : la Descente

« Bonjour, pour ceux que ça intéresse, je vous propose de vous décrire ma technique de descente (merci Joël d'avoir mis ça en lumière).

Désolée d'avance, c'est un peu long, mais c'est ... technique !

J'ai appris ça à mes débuts en vélo, à l'époque où nous faisons des stages de début de saison dans le Var, avec les "stages du soleil". La journée, c'était vélo, et le soir, des petites "conférences", du style "comment bien s'alimenter sur le vélo", "comment s'abriter dans le vent", comment bien utiliser ses braquets", ou évidemment, "comment descendre un col sinueux" ! A mettre en pratique dès le lendemain, bien sûr !

Évidemment, je vous explique ici ce que j'ai retenu et qui a marché pour moi, je ne prétends pas avoir la seule technique qui marche, et évidemment, je n'incite personne à aller plus vite que la musique, restez maître de votre monture et prenez du plaisir avant tout, même si c'est en faisant l'escargot dans les descentes.

Donc, voilà, je l'ai déjà évoqué, **la PREMIÈRE règle de base**, c'est de rester maître de son vélo ! Pour ça, 2 obligations : maîtriser sa direction, et maîtriser sa vitesse.

Concernant la maîtrise de la direction en descente, et donc avec une vitesse plus élevée que d'habitude, le secret, c'est d'avoir les mains sur le guidon, ... évidemment me direz-vous ! Sauf qu'en descente, une simple bosse ou un nid de poule et hop, si vous avez les mains sur les cocottes, c'est l'éjection quasi assurée, avec les conséquences dramatiques que vous pouvez imaginer (ou alors, vous êtes crispé sur vos cocottes, et c'est pas bon ... pas bon ...) ! Donc, le secret, c'est LES MAINS EN BAS DU GUIDON, bien calées dans l'arrondi, au fond du cintre !

Concernant la maîtrise de la vitesse, il y a 2 façons de voir les choses ! Savoir ralentir, et pouvoir accélérer ... Si si, c'est même fondamental, même en descente !

En ce qui concerne le freinage, vous avez déjà les mains en bas du guidon, y a plus qu'à ajouter 2 ou 3 doigts (pas plus) sur les leviers de frein, et les utiliser à bon escient, mais ça, on en reparlera plus tard.

Pour l'accélération, ce qu'il faut savoir, c'est qu'il est nécessaire de pouvoir reprendre de l'adhérence en cas de besoin (pas de panique, ça ne devrait pas arriver si vous dosez bien le freinage, mais sait-on jamais !). Donc, je disais qu'il faut pouvoir reprendre de l'adhérence, et donc, pour ça, il ne faut surtout pas ni mouliner dans la choucroute, ni pédaler dans le dur ! Donc, la règle de base, c'est d'être sur le GRAND PLATEAU, et d'adapter les pignons selon la pente.

Voilà, vous êtes prêts pour vous lancer corps et âme dans la descente (mains en bas du guidon, grand plateau, 2 doigts sur les freins) !

**La DEUXIÈME règle de base**, c'est le choix de la TRAJECTOIRE, et c'est là que ça se complique (mais pas trop, je vous rassure).

Je vais prendre l'exemple du virage à droite, il faudra évidemment tout inverser pour le virage à gauche. Avant d'arriver à ce fameux virage à droite, il faut commencer par ralentir (en dosant les freins à la cool), ralentir AVANT le virage, et pas une fois dedans, sinon, c'est là que vous perdez de l'adhérence (et qu'il faut éventuellement pédaler...) ! Une autre astuce, c'est d'être bien campé sur l'arrière de la selle, pour avoir du poids sur l'arrière du vélo, et ne pas déraiper de l'arrière, ni passer par dessus le vélo en cas de freinage trop brutal !

Ensuite, un peu avant l'entrée du virage, il faut se déporter autant que possible à gauche de la route (si si !), pour aller chercher l'extérieur du virage (faites tout de même attention aux autres cyclistes qui vous entourent, et aux véhicules devant et derrière !). A l'entrée du virage, on arrête de freiner, on reprend donc de la vitesse (un tour de jeu de jambes si besoin), et hop, un bon virage à droite, vers la corde du virage ! Votre courbe doit plus ressembler à un angle droit qu'à une belle courbe arrondie. Pour y arriver, dès l'entrée du virage, quand vous avez décidé de tourner, portez votre regard vers la corde, là où vous souhaitez aller. Une fois à la corde, vous allez rapidement arriver au milieu de la route, alors

continuez à tourner en portant votre regard à la sortie du virage ! Voilà, ça y est, c'est passé ! Pensez maintenant à pédaler pour reprendre de la vitesse avant le prochain virage. Sauf que si je ne vous dis que ça, je ne vous ai rien appris je pense.

Donc, **la TROISIÈME règle**, c'est de se sentir à l'aise sur son vélo. Voilà donc mes astuces : Pour ce virage à droite, votre vélo va forcément pencher à droite, si si ! Visualisez les motos GP, ben vous faites pareil ... Lol ... Bon, pas tout à fait, mais quand même ! Donc, pour éviter que la pédale de droite ne touche le sol quand vous vous penchez, cette pédale de droite sera en position haute, c'est fondamental. Et donc, logiquement, si vous avez suivi, celle de gauche est en bas ! (Et encore plus, si vous vous projetez un peu dans le futur, et dans le prochain virage, vous allez inverser les positions des pédales à chaque virage !).

Maintenant, voici ce que j'appelle le trépied. Vous savez, un trépied, c'est bien stable. Et bien, il faut reproduire ça ! Vos 3 points d'appui sur le vélo sont, bien évidemment votre selle (n'oubliez pas de descendre en danseuse), les pieds sur vos pédales et les mains sur votre guidon.

Pour "sentir" que votre vélo est bien ancré au sol, et donc être serein dans cette belle descente qui s'offre à vous, pensez donc à appuyer votre pédale gauche bien à fond vers le sol, et à appuyer sur notre cintre avec votre bras droit. Cette pédale gauche au fond, votre selle et votre guidon bien appuyés à droite => ces 3 points d'appui forment votre trépied, bien confortable ! Voilà mon petit secret ! Et plus vous allez vite, plus vous penchez, et plus la projection de ces 3 points d'appuis au sol s'étale (rappelez vous vos cours de géométrie au collège), et rend encore plus stable ce trépied !

### **En résumé :**

- les mains en bas du guidon
- être sur le grand plateau
- freiner avant l'entrée dans le virage
- prendre l'extérieur puis la corde
- regarder vers la sortie
- inverser les pédales à chaque virage, pédale en bas à l'extérieur
- appuyer sur la pédale du bas et sur le guidon du côté opposé
- relancer à la sortie du virage

Encore une fois, restez maître de votre vélo, ne cherchez pas à aller plus vite que la musique, et testez, doucement mais sûrement !

A disposition si vous avez raté quelque chose (ou si vous avez oublié vos cours de géométrie)

! »

**Carole Bendavid**



# À LA DÉCOUVERTE DE NOTRE RÉGION

## LE MOULIN DE JOSSIGNY ET SA TOUR GÉODÉSIQUE

Installé à 148,6 m d'altitude sur la commune de Jossigny, le moulin à vent de Belle-Assise, ou moulin de Jossigny date du XV<sup>ème</sup> siècle. Il a été restauré en 1992 par les compagnons charpentiers.

« Cela nous faisait mal de voir mourir ce moulin. Il faut sauvegarder le patrimoine industriel et technique des siècles passés », explique Jean-Marc Rolland, président de la commission des moulins au district de la Brie-Boisée. Depuis 1997, cet organisme a racheté à l'Epamarme (Etablissement public d'aménagement de Marne-la-Vallée) le moulin ainsi que son droit à moudre. « Il s'agit d'une banalité qui existait au temps des seigneurs. Malheureusement, les normes européennes nous empêchent de fabriquer notre propre pain », poursuit cet homme âgé de 41 ans.

Pour actionner les ailes à voiles du moulin, longues de plus de 8 m, celles-ci doivent être tournées dans le sens du vent. « En 1850, il existait 200 moulins en Seine-et-Marne qui fonctionnaient. Actuellement, il n'en reste plus que deux en état de marche : le nôtre et celui de Gastins », se désole Jean-Marc Rolland. D'une hauteur de 8 m, le moulin à vent est posé sur le second point le plus haut du département. Dix bénévoles en tout travaillent pour faire revivre ce lieu chargé d'histoire.

Vous avez sans doute remarqué, à côté, la cheminée géodésique. Cette dernière trouvait son application dans des travaux de cartographie. Installée sur un des points culminants du département, elle servait à étudier la forme et les dimensions de la Terre avant que les satellites prennent le relais.

***Joël Mégard à partir d'un article de Christine Mateus.***





## PORTRAIT D'ACBEiste

*ACBE-Info a rencontré cette semaine Jean-Pierre VERDUN, 83 ans, au club depuis 2009.*



**Bonjour Jean-Pierre. Alors comment ça va ? Comment se passe le confinement pour toi ? Comment fais-tu pour concilier ta passion du vélo et les consignes de protection sanitaire en ce printemps 2021 ?**

- Je vais bien, la santé est correcte ce qui permet de passer cette période anxiogène et de garder le moral. J'ai reçu la 1ère dose de vaccin et j'attends la seconde. En ce qui concerne le vélo, j'avoue maintenant que pour mes sorties, je choisis ma météo ; j'essaie de sortir 2 ou 3 fois par semaine pour maintenir une forme de "moins jeune" ; il m'arrive aussi de sortir le mardi et le jeudi après-midi avec le groupe des anciens

Je m'adapte aux consignes sanitaires pour rester dans un rayon de 10 kms, j'avoue en trichant un peu... Je parviens à faire 80 km une à deux fois par semaine, parfois seul, parfois avec les copains. J'ai deux circuits privilégiés : le premier le long de la Marne pour aller vers la base nautique de Vaires, et le second, toujours le long de la Marne, pour aller vers Paris et la Bibliothèque François Mitterrand. Je suis assez occupé par mes activités de membre du conseil syndical de mon immeuble mais j'essaie de maintenir ce rythme.

**Comment est-tu arrivé au club ? En quelle année ? Que représente l'ACBE pour toi ?**

- L'envie de faire du vélo m'est venue assez jeune, vers 14 ans environ. Un cousin de mon père était un bon sportif et faisait quelques courses en amateurs : j'admirais ses vélos. Puis je me suis mis à lire les revues sportives, en m'intéressant spécialement au foot et au vélo. Ce parent pratiquait assidûment le cyclotourisme en tandem avec son épouse : l'été, pour les vacances, ils partaient tous deux de la région parisienne vers la Bretagne soit 600 kms à vélo : j'étais admiratif ; à l'époque, une telle démarche, ce n'était pas si courant... Je rêvais moi aussi de pouvoir un jour avoir un beau vélo pour parcourir les routes. Quand j'ai eu mon certificat d'études, j'ai reçu en cadeau de mes parents un beau vélo routier : je m'en souviens encore, il avait des garde-boues en acier martelé !

Plus tard, j'ai travaillé avec mon père. Nous avons un petit atelier de mécanique à Bry-sur-Marne. Un voisin avec qui nous travaillions m'a incité alors à rejoindre le club de Bry : la "Pépinère sportive et culturelle de Bry" (PSCB). Il y avait alors des sections sportives de tous les sports. Moi j'ai rejoint la section vélo et j'y suis resté 27 ans ! Ce club était très orienté vers le cyclotourisme et la mixité était très grande. Plus tard, mon fils Olivier m'y a suivi et ensemble nous avons fait de belles randonnées. Malheureusement, la section vélo s'est essouffée et il y avait moins de projets collectifs. Alors, un voisin bryard, Jacques Garnier lui-même ancien membre de la PSCB, m'a parlé de l'ACBE dont le président était Michel Grousset. Jacques me disait que l'ambiance y était très bonne et que les activités y étaient très diversifiées. Alors j'ai rejoint l'ACBE fin 2008 avec Olivier d'autant que nous habitons désormais au Perreux. Cependant je restais en lien avec des copains de Créteil qui aimaient faire de grands rallyes de plusieurs jours ce que ne proposait pas, à l'époque, l'ACBE.

### **Raconte-nous ton plus beau souvenir à vélo ?**

- Ma passion pour le vélo dure depuis pas mal d'années et mes bons souvenirs sont très nombreux. Parmi ceux qui m'ont marqué, je retiens une semaine dans les Dolomites où nous avons gravi les grands cols italiens avec les copains de Créteil dont je parlais à l'instant. Mais je suis aussi assez fier de ma participation au 16ème Paris-Nice cyclo en 2008. J'avais 70 ans et le doyen avait 73 ans ! C'était d'un niveau très relevé quand j'y repense : 1.700 km au total, avec des étapes quotidiennes (10 en tout) de 150 à 200 km et surtout 30.000 mètres de dénivelé positif accumulé ! Je me souviens que nous avons gravi 14 cols. J'avais 13 ans de moins qu'aujourd'hui ; j'étais bien "meilleur". Mais il est vrai que, vu mon gabarit, j'ai toujours été un grimpeur...

### **Parle-nous un peu de ton vélo actuel. Qu'est-ce qui fait que tu as choisi ce modèle particulier et quel est ta relation à lui ?...**

- Mon vélo actuel est un Trek Domane. Je l'ai choisi car, avançant en âge, je voulais me faire plaisir une dernière fois, peut-être ? Il est équipé en Ultegra Di2 (changement de vitesse par impulsions électriques) et il est équipé de freins à disques de dernières évolutions. C'est le top, c'est surtout un vélo qui possède une géométrie "confort", moins fatigante pour ma carcasse. J'aime cette marque, ce sont des vélos d'ingénieurs ! Le frein à disques c'est très rassurant dans les fortes descentes : avec un seul doigt, on peut arrêter le vélo !

### **Si tu pouvais te transporter par magie dans un endroit où tu aimes particulièrement faire du vélo, où tu aimerais faire du vélo, où serait-ce ?**

- Il y a pleins d'endroits en France où on peut prendre du plaisir à rouler à vélo. En tous les cas, ce serait loin de cette région parisienne où il devient difficile de rouler en sécurité. Moi j'aime le soleil ! Je ne peux pas citer un endroit en particulier, la France est tellement belle.

### **Une suggestion pour la vie du club ?**

- Dans l'ensemble, je trouve que l'ambiance est très bonne à l'ACBE. Vivement le moment quand nous aurons plaisir à nous retrouver, on en a bien besoin. Si j'avais une suggestion néanmoins, il faudrait recréer un groupe avec les anciens, un groupe homogène, avec des "cyclos" pour qui la vitesse n'est pas la raison première de la sortie. Cela permettrait de redonner confiance et motivation à certains qui ont commencé de quitter l'ACBE pour des sorties avec des gens partageant leurs attentes. Je trouve qu'aujourd'hui ça va trop vite dès le départ et il n'est pas rare de finir seul la sortie du dimanche...

### **Le mot de la fin Jean-Pierre ?**

- Sportivement à tous et toutes et merci de m'avoir choisi pour ce premier portrait !

***Propos recueilli par Philippe Sauvage***

***« La bicyclette intervient dans notre civilisation comme un engin magique, un engin merveilleux et un engin de concorde puisque, si les piétons s'ignorent, si les automobilistes s'invectivent, les cycliste, eux, se saluent, se sourient et s'unissent. » Jacques GODDET***

## L'ART ET LE VÉLO.



***LE VELO, Alain SECHAS (1984), peinture acrylique sur toile, 130x195 cm, acquis par le Musée national d'art moderne au Centre Georges Pompidou en 1985.***

J'ai rencontré cette peinture il y a bien longtemps. Au premier abord Interloqué par cette œuvre, mon objectif a saisi l'œuvre de cet artiste que je ne connaissais pas.

Sur le site internet Parisart, un article propose que cette peinture représenterait un vélo englué dans le mazout ou en train de fondre. Pour ma part j'évoquerais une autre interprétation. L'artiste a eu à utiliser un vélo cadre carbone. Dans cet essai sportif il n'a pas apprécié la dureté du cadre et de la selle. Ainsi a-t-il imaginé un vélo en chewing-gum ou autre matière molle pour bénéficier d'une souplesse indéniable. Je vous laisse entrevoir les avantages d'un tel vélo ! Adeptes des moyennes kilométriques élevées, s'abstenir.

Alain Séchas est un artiste contemporain français aux pratiques plastiques diverses : dessin, peinture, vidéo, sculpture, .... Alain Séchas désarçonne le spectateur en offrant des visions à plusieurs lectures formelles, extravagantes, anecdotiques exigeant une interprétation participative.

J'ai aussi souhaité vous présenter Alain Séchas parce qu'il est très présent dans le Val de Marne :

- En 2020, des affiches présentant l'exposition « LES CHATS d'Alain SECHAS » à la Maison d'Art Bernard ANTHONIOZ à Nogent-sur-Marne envahissaient les murs et vitrines de cette ville débordant parfois sur Le Perreux. Figures anthropomorphes, les Chats illustrent des scènes courantes de la vie sociale. Exemple la reproduction ci-dessous sur les bords du Val de Marne.
- Au MAC VAL (Musée d'Art Contemporain du Val de Marne à Vitry sur Seine) où vous êtes accueilli sur les pelouses du musée par des sculptures de chats de cet artiste.

Alain Séchas a-t-il produit d'autres œuvres ayant pour thème le vélo ? Des chats sur un vélo ?  
A suivre.

**Jean-Paul EGRET**



**Les Chats d'Alain SECHAS au bord de Marne.**

**ERRATUM :** Jean-Paul Egret nous signale que par erreur son nom apparaît comme signataire de la présentation de l'exposition virtuelle de 7 vélos étonnants au Musée des Arts et Métiers dans le numéro n° 68 du Plateau. Il convenait de comprendre : "Document transmis par Jean-Paul Egret"

« Depuis que la Providence a suggéré au primate d'utiliser un bâton pour gauler les noix, la bicyclette peut être considérée comme l'instrument le plus naturel qui ait été consenti à l'homme pour prolonger l'efficacité de son geste.

Parmi les moyens qui nous sont suggérés pour apprivoiser gaiement l'existence, l'activité cycliste en groupe est l'un des plus simples et des plus sains. Elle met précisément en œuvre le goût de l'effort et de la solidarité

Le vélo constitue une source d'esthétique incomparable. » [Antoine Blondin](#)

## Ode

*Si le baron Drais inventa la draisienne  
C'est le grand Bibi Fricotin qui fricota le grand bi  
Lorsque son oncle Michaux inventa la pédale  
Et le travail à la chaîne  
L'invention du vélo fut accomplie.*



*Il n'était plus après que de mettre un paquet sur les  
baquets  
Ce qui fut fait  
On en mit deux, on en mit trois  
Et on en est à trente  
Qu'on change à l'œil et au doigt  
Ce qui est voluptueux  
Mais de jambes, toujours deux.*

*Il n'était plus que d'alléger le cadre  
Du chauffage central on glisse à l'acier fin  
De l'acier au Duralumin  
Du Duralumin au carbone  
Poids plume qui carbure et vole  
Ce qui est voluptueux  
Mais de jambes, toujours deux.*

*Il n'était plus que de courber le guidon  
D'abord de la moustache l'imitation  
Puis de la double come  
Il devint le parfait tortillon  
Qui allonge les échine du peloton  
Ce qui est voluptueux  
Mais de jambes, toujours deux.*

*Il n'était plus que de mettre le frein  
Pour dévaler les pentes  
Sans trop user le pied  
On en mit un devant, on en mit un derrière  
Qui grâce au caoutchouc pressé  
Pilent sans faire de manières  
Ce qui est voluptueux  
Mais de jambes, toujours deux.*

*Il n'était plus que de mettre une selle  
Large à l'imitation de celle du cheval  
Puis ronde comme deux fesses  
Puis fine comme un entre-deux  
Et maintenant comme une lame  
Souple comme le bois  
Ce qui voluptueux  
Mais de jambes, toujours deux.*

*Il n'était plus que d'attacher les pieds  
Aux fatales pédales  
Ce qu'on fit à courroies et à clics  
Le vélo était prêt  
On plaça un compteur pour juger de l'effet  
Et on lu que parfois ça filait  
Ce qui est voluptueux  
Mais de jambes, toujours deux.*



## PORTRAIT D'ACBEiste



- Bonjour Carolyne (BERNARD). Comment ça va ? Comment se passe le confinement pour toi ? Comment fais-tu pour concilier ta passion du vélo et les consignes de protection sanitaire en ce printemps 2021 ?

Je vais super bien, autant physiquement que moralement. Je suis psychologue, ma charge de travail a considérablement augmenté surtout depuis novembre dernier, ce qui fait que j'ai eu peu de temps pour rouler. Ce n'est pas un mythe ce qu'on entend dans les médias : beaucoup de gens, adultes comme enfants, vont mal. Alors pour avoir la capacité de bien m'occuper de mes patients, je dois prendre soin de moi, physiquement et psychologiquement, et cela passe par le sport, notamment par le vélo. Comment je gère vélo et consignes de protection sanitaire ce printemps ? Je roule, presque toujours seule, dans des sorties limitées en terme de kilomètres mais où je pousse mes capacités physiques au maximum. Cela me permet d'entretenir ma forme et d'évacuer la charge émotionnelle liée à mon métier, et de ne pas me sentir frustrée par la longueur de mes sorties. Et sinon on se fait parfois de super sorties VTT avec les filles du club !

- Si tu devais te présenter aux membres du club qui ne te connaissent pas, que dirais-tu de toi ? (j'espère que tu nous parleras du Canada !)

Comment me présenter ? Je suis Québécoise d'origine, mais, selon la sensibilité de chacun aux accents, ça ne s'entend pas toujours. Il faut dire que je suis en France depuis 22 ans maintenant, soit pile la moitié de ma vie (chut...). J'ai quitté le Canada pour rejoindre celui qui allait devenir le père de mon fils et poursuivre des études supérieures. C'est plutôt rare que les Canadiens viennent s'installer en France, et encore plus qu'ils y restent. Même si mon pays d'origine en fait souvent rêver plus d'un,

j'aurais envie de vous dire que côté vélo ce n'est pas la panacée. Six à sept mois d'hiver c'est long, même avec un home trainer, et les énormes variations de températures (jusqu'à -35 en hiver et 35 degrés en été) mettent les routes dans un état difficile à imaginer pour quiconque n'y est jamais allé. Par contre il y a de quoi faire côté paysages et kilométrage, et le vélo y est très populaire !

- *Comment est-tu arrivé au club ? en quelle année ? Que représente l'ACBE pour toi ?*

-  
Je suis arrivée au club l'année dernière, juste après le premier confinement. Habituee des salles de sport, je ne souhaitais plus y remettre les pieds tant que la situation sanitaire n'était pas sous contrôle. Il fallait que je trouve autre chose. Je roulais déjà, mais toujours seule, et, ne connaissant pas trop les routes, j'étais toujours très limitée dans mes sorties. Comme je vis au Perreux et que je savais qu'il existait un club de vélo, j'ai contacté Joël Megard, qui m'a gentiment proposé de m'accompagner pour une première sortie. Il est venu avec Marie-Paule et on est partis à trois. Ne sachant pas quel était mon niveau par rapport au club, j'étais un peu anxieuse lors de cette première fois. Mais tout s'est bien passé, tellement que j'ai pris ma première inscription à la rentrée 2020. Ce que représente l'ACBE pour moi ? Un regroupement de cyclistes hyper sympa avec qui j'ai du plaisir à rouler. Je souhaiterais juste que ce satané virus nous lâche un peu afin de refaire rapidement des sorties, mais aussi des séjours, avec le club !

- *Raconte-nous ton plus beau souvenir à vélo ?*

-  
Mon premier 150 km avec l'ACBE l'année dernière ! C'était mon premier 150 tout court, alors je m'en souviens bien ! C'était une super journée et il y avait une super ambiance.

- *Parle-nous un peu de ton vélo actuel ? qu'est-ce qui fait que tu as choisi ce modèle particulier et quel est ta relation à lui ?...*

-  
Mon vélo actuel c'est mon père (que j'ai toujours connu sur un vélo) qui me l'a donné. Je l'ai rapporté du Canada lors de mon dernier séjour en 2019. Il a déjà quelques années ce vélo, mais je l'aime bien et il a une valeur sentimentale, comme un passage de relai entre mon père et moi, alors j'en prends soin et le garde même s'il n'est pas de la dernière technologie.

- *Si tu pouvais te transporter par magie dans un endroit où tu aimes particulièrement faire du vélo, ou tu aimerais faire du vélo, où serait-ce ?*

-  
Si par magie je pouvais aller rouler là où je veux, j'irais sur la Côte Est américaine, entre Boston et Washington je pense, côté océan mais aussi dans la chaîne des Appalaches. En été. Et en hiver, je ferais bien la Floride. Doux rêves...

- *Une suggestion pour la vie du club et son développement ?*

-  
Pour l'instant non. Je découvre tout juste et n'ai pas encore eu l'occasion d'explorer toutes les potentialités.

**Propos recueilli par Philippe Sauvage**



## LE COIN LECTURE

Deux livres pour ce bulletin, deux livres qui parle du sport et deux visions très différentes.

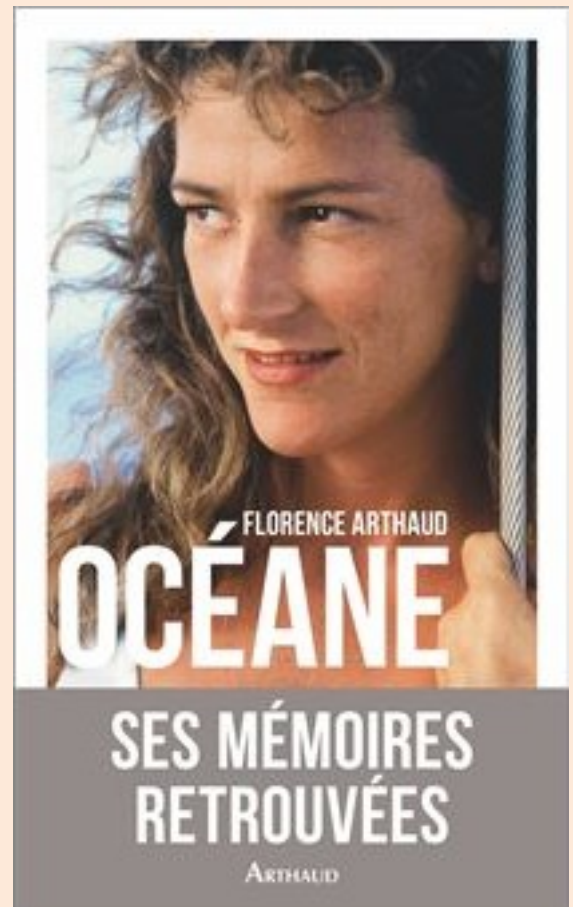


**Le premier est un livre** qui parle de l'addiction au sport, **la Bigorexie**, terme scientifique. Ce livre est écrit par une passionnée de cyclisme et d'aviron, habitant en Val-et-Marne, **Servane Heudiard**.

Servane raconte par le détail son addiction au sport, comment elle a tout sacrifié au niveau personnel et professionnel pour ce besoin viscéral d'avoir « sa dose » quotidienne de dépenses physiques pour se sentir « bien » mentalement et physiquement. La lecture de ce livre m'a procuré un mélange d'admiration devant tant d'abnégation, de courage et parfois de folie et une part de gêne devant les sacrifices endurés (qui ne sont pas vécu comme des sacrifices par l'auteur). En final, je ne sais pas si elle le regrette sincèrement tellement c'était son plaisir ! Faites-vous votre idée en lisant ce livre qui ne laisse pas indifférent et qui, de toutes les façons, vous amènent à vous poser des questions sur la pratique de votre passion !

**Le deuxième livre**, parle aussi d'une passion : la voile par **Florence Artaud**. C'est un livre posthume, écrit par Florence Artaud il y a 32 ans, retrouvé dernièrement, intitulé « **Océane** » : ses mémoires retrouvées » qui raconte sa jeunesse et ses premières courses. C'est un livre magnifique (mais je ne suis pas objectif car cette navigatrice est une personne que j'admire depuis tout temps !). Florence y décrit sa volonté de réussir dans ce sport, sa soif de vivre, son amour de la mer, de la liberté, des personnes simples, le refus d'être « emprisonnée ». Pour elle, il n'y a plus d'hommes et de femmes mais des marins, tous à égalité. Quelle fraîcheur ! C'est un pur bonheur de lire ce livre et on le ferme à regret.

*Joël Mégard*





## **Bulletin d'humour de Jean d'Ormesson**

Que vous soyez fier comme un coq  
Fort comme un bœuf  
Têtu comme un âne  
Malin comme un singe  
Ou simplement un chaud lapin  
Vous êtes tous, un jour ou l'autre  
Devenu chèvre pour une caille aux yeux de biche  
Vous arrivez à votre premier rendez-vous  
Fier comme un paon  
Et frais comme un gardon  
Et là ... Pas un chat !  
Vous faites le pied de grue  
Vous demandant si cette bécasse vous a réellement posé un lapin  
Il y a anguille sous roche  
Et pourtant le bouc émissaire qui vous obtenu ce rancard  
La tête de linotte avec qui vous êtes copain comme cochon  
Vous l'a certifié  
Cette poule a du chien  
Une vraie panthère  
C'est sur, vous serez un crapaud mort d'amour  
Mais tout de même, elle vous traite comme un chien  
Vous êtes prêt à gueuler comme un putois  
Quand finalement la fine mouche arrive  
Bon, vous vous dites que dix minutes de retard  
Il n'y a pas de quoi casser trois pattes à un canard  
Sauf que la fameuse souris  
Malgré son cou de cygne et sa crinière de lion  
Est en fait aussi plate qu'une limande  
Myope comme une taupe  
Elle souffle comme un phoque  
Et rit comme une baleine  
Une vraie peau de vache, quoi !  
Et vous, vous êtes fait comme un rat  
Vous roulez des yeux de merlan frit  
Vous êtes rouge comme une écrevisse  
Mais vous restez muet comme une carpe  
Elle essaie bien de vous tirer les vers du nez  
Mais vous sautez du coq à l'âne  
Et finissez par noyer le poisson  
Vous avez le cafard  
L'envie vous prend de pleurer comme un veau  
(ou de verser des larmes de crocodiles, c'est selon)  
Vous finissez par prendre le taureau par les cornes  
Et vous inventer une fièvre de cheval  
Qui vous permet de filer comme un lièvre  
C'est pas que vous êtes une poule mouillée  
Vous ne voulez pas être le dindon de la farce  
Vous avez beau être doux comme un agneau  
Sous vos airs d'ours mal léché  
Faut pas vous prendre pour un pigeon  
Car vous pourriez devenir le loup dans la bergerie  
Et puis, c'aurait servi à quoi  
De se regarder comme des chiens de faïence  
Après tout, revenons à nos moutons  
Vous avez maintenant une faim de loup  
L'envie de dormir comme un loir  
Et surtout vous avez d'autres chats à fouetter.

## PORTRAIT D'ACBEiste

Aujourd'hui nous allons partir vers le sud de la France et nous intéresser au benjamin de notre club, Théo DECAUDIN, 18 ans et tout récent (2020) membre de notre association sportive. Le petit reporter de l'ACBE a voulu accrocher son portrait dans la « galerie de portraits » du club.



*L'entretien débute comme une chanson pour amuser les enfants : « élo-téo-outétéo-téo-tel-téo ».*

*Traduction : « hello Théo ; où t'es Théo ? T'es au tél(éphone) Théo ? »...*

- Hello, oui, je suis au téléphone car je passe le nouveau confinement du mois d'avril dans les Hautes-Alpes. Je viens d'y arriver. Je vais suivre mes études à distance et profiter du grand air de cette belle région.

**Comment ça va Théo, la santé, le moral ?**

- Pour la santé, aucun souci, je suis en pleine forme. En revanche, j'avoue que j'ai traversé une période difficile sur le plan moral en 2020. Après mon succès au bac en juin, je me suis inscrit à l'université de Paris-Sorbonne pour des études de management. Le confinement du mois d'octobre m'a totalement déstabilisé. En ne pouvant plus accéder aux locaux de l'université, aux salles de cours, j'ai perdu mes repères et le lien avec mes professeurs et les jeunes de mon âge... J'avoue que j'ai été déprimé à demeurer dans ma petite chambre, chez mes parents, du matin au soir. Heureusement, un copain de l'ACBE, Damien Cartron, qui est enseignant à l'université, a compris ma détresse et m'a proposé de venir travailler chez lui

pour que je change d'air. Ça a été une aide très appréciée, je lui en suis très reconnaissant. A cette époque-là, en plus à cause de l'hiver, je ne pouvais plus faire de vélo... Heureusement mes résultats universitaires sont bons et cela m'encourage à persévérer.

**Tant mieux, on se réjouit et on félicite Damien pour ce beau geste de solidarité. Sache que l'ACBE est aussi un réseau de connaissances qui peuvent t'aider à trouver un stage si tu en as besoin... Mais au fait Théo, comment te présenterais-tu aux membres de l'ACBE qui ne te connaîtraient pas (notamment tous ceux qui, comme moi, ne peuvent pas ou ne cherchent pas à suivre le groupe 1 où, visiblement, tu as fait ta place !) :**

- Eh bien, je m'appelle Théo Decaudin, j'ai 18 ans, je suis le fils d'Eric et Chrystèle (attention à l'orthographe du prénom !) que vous connaissez sans doute déjà : papa parce qu'il est aussi membre du club, et maman parce qu'elle nous rejoint parfois à moto pour photographier nos sorties et publier ensuite des reportages. J'ai commencé le vélo en adhérant au club de Bry-sur-Marne, qui était axé sur la compétition. Mais le changement d'entraîneur du club a fait que je ne m'y suis plus senti à l'aise. Papa m'a alors parlé de l'ACBE avec des propos louangeurs, en soulignant particulièrement la bonne ambiance du club. Alors j'ai franchi la Marne et vous ai rejoint, c'était en 2020. Il n'avait pas tort ! Moi ce qui m'intéresse ce sont des défis sportifs, en particulier la participation aux cyclosporives. Bien que ce ne soit pas la caractéristique dominante de l'ACBE, j'y ai quand même trouvé des compères pour se lancer dans de tels défis, je pense à Christophe par exemple.

### **Justement quel est ton plus beau souvenir de défi réalisé ?**

- Je pense tout de suite au grand parcours qui nous a permis, pendant 4 jours de l'été 2020 de parcourir 750 km avec Pascal et Corinne. Nous avons relié Le Perreux à Chambord puis Vézelay, puis Epernay et sommes revenus au Perreux. C'est un magnifique souvenir, Corinne en a fait un très beau récit publié sur le site FACEBOOK de groupe ACBE. Je repense avec émotion à l'arrivée à Vézelay...

**Ah oui, Vézelay, c'est magnifique : la « colline éternelle » surmontée de sa basilique, rénovée au 19ème siècle par Viollet-Leduc. Un paysage splendide et une zone de production d'un excellent petit vin rouge de Bourgogne... Tu as du voir, sur les murs des maisons du village, des coquilles Saint-Jacques, signe que Vézelay est le point de départ d'une route de pèlerins vers Saint-Jacques de-Compostelle... D'ailleurs, si je me souviens bien, Corinne a fait l'une des routes jusque Saint-Jacques en Galice à vélo !**

- Mais j'ai aussi fait un très long parcours : 300 km, avec Damien, en douze heures. J'en suis très fier, c'était ma 1<sup>ère</sup> très longue distance en continu.

### **Parle-nous un peu de ton vélo à présent...**

- Ah, je l'adore ! C'est un TIME *Fluidity*. Mes parents m'ont offert ce nouveau cadre après que j'avais cassé sur chute mon précédent vélo. Grâce à la boutique PRO CYCLING du Perreux, j'ai pu remonter le maximum d'équipements de mon ancien vélo sur ce cadre et me doter d'un vélo performant à prix maîtrisé ! J'ai une relation fusionnelle avec lui. Il doit être toujours propre, c'est une obsession ! Il faut dire qu'il répond fort, particulièrement quand j'augmente la vitesse sur le circuit du polygone du bois de Vincennes !

Je ne suis pas très fort en mécanique mais justement j'aimerais suivre un stage organisé par le comité départemental 94 comme nous l'a récemment proposé Joël. Et puis cet été, je voudrais travailler au rayon vélo d'un magasin DECATHLON pour apprendre mieux la mécanique : j'ai envoyé ma lettre de candidature à tous les magasins de la région parisienne !

### **Il est l'heure de nous quitter Théo. Qu'as-tu prévu pour ta semaine de vacances dans les Hautes-Alpes ? Tu as emmené ton vélo ?**

- Non je n'ai pas pu mais un copain, ici, m'a prêté un vieux vélo MERCIER-POULIDOR qui est très abimé. Je voudrais le remettre à niveau pour en profiter !

**Bonnes vacances Théo ! Merci d'avoir répondu à nos questions. Tes copains et copines de club seront contents d'avoir de tes nouvelles. A bientôt sur les routes d'Ile-de-France.**

**Propos recueilli par Philippe Sauvage**



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

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

## « Paris-Brest-Paris UAF 1971 : Une épopée : 85 millions de coups de pédales, 26 maillots verts » (article issu du Plateau N°8 de 1970)

*Vous allez lire le récit d'un PARIS-BREST-PARIS en 1971, sous une forme Audax (un capitaine de route assure au peloton une moyenne roulante de 22,5km/h) et raconté de manière humoristique et en toute simplicité par Jean SVOBODA. 24 ACBEistes ont participé à ce PBP en 1971 ... record à battre en 2023 ! En lisant ce récit, on peut croire que ce sont des cyclos « tranquilles » ! Détrompez-vous, et regardez les temps de certains sur le PBP randonneur : Belleville (58H43), GUILLAUME (72H52), PFLEGER (48H26), le couple ROUY (82H), ROGER PIERRE (78H55) sans oublier nos 2 ACBEistes encore adhérents aujourd'hui, LCONTE Jean-Pierre (74H47) et NICOL Jacques (65H10). Comme quoi, il ne faut pas se fier aux apparences ! Et tous ont participé à ce PBP Audax en équipe avec l'esprit Club, comme c'est souligné dans ce récit. Bonne lecture !*

« De la part maillot à la Porte de Saint-Cloud en passant par Brest, ça te fait 1200 kilomètres, ça s'appelle PARIS-BREST-PARIS, PBP pour les initiés, et ça a lieu tous les 5ans, m'avait dit un camarade lorsque j'ai replongé le nez dans un guidon, vers la cinquantaine. Depuis ce jour, par période, je pensais à cette gigantesque épreuve cyclo-touristique en me disant « Peut-être attaquerai-je ce P.B.P. en 1971 ! ».

C'est fait, et j'en profite pour vous raconter ce que j'ai vu, entendu et ressenti.

### « UNE GÊNE SUR LA PARTIE CHARNUE »

J'ai ressenti, comme beaucoup de mes amis, une gêne du côté des fesses, ou si vous préférez, sur la partie charnue de l'individu, comme disait « le Gaulois » (1) à Lydie qui lui demandait pourquoi était faite une telle promenade.

J'en ai déduit que l'épiderme et le cuir de selle avaient des opinions contradictoires en matière de reconversion.

Personnellement, c'est ce qui m'a paru le plus douloureux avec le profil du parcours en silhouette de dromadaire. J'étais sûrement dans l'erreur. Rien de tout cela ne comptait.

### « LE PLUS DUR »

Effectivement, je faisais mes classes. Je croyais que les côtes, le manque de sommeil, la soif, la sueur, le vent, le brouillard, la fatigue, les crampes, les muscles raides comme du dural forgé dont on fait les manivelles, constituaient la panoplie complète des difficultés de P.B.P.

Un camarade participant au déroulement de ce ruban infernal, en se pointant au départ Porte Maillot, me prouvait que « c'était déjà gagné » en vociférant de joie ces paroles désormais devenues historiques. « Ça y est, mon pote, le plus dur est fait, j'ai réussi à garer ma voiture ».

Je n'ai jamais pu savoir s'il disait vrai puisque la mienne suivait l'épreuve ...

Au cours de la première étape, il a fallu sortir les pèlerines et l'on se demandait si ce temps allait nous poursuivre jusqu'à la Porte Saint Cloud. Il y avait une certaine inquiétude dans les regards. Inquiétude vite dissipée, et le soleil qui n'avait pas rendez-vous pendant ces 4 jours avec la lune, a fait son P.B.P. avec nous.

## « MINUTIE DANS LE DÉTAIL »

Grâce à l'entraide entre Acébéistes, nous étions bien équipés pour le cas de panne, d'accidents ou d'abandons. Une voiture suiveuse, avec clignotants de couleurs, 2 vélos de rechange de taille différente pour dépanner tous les gabarits, des roues, des roues libres, pédales, chaînes, outillage etc, etc ... et deux chauffeurs, Michel et Lydie qui se sont dépensés sans compter à toutes les tâches.

Tout avait été étudié avec minutie et lorsque l'un de nous a été en panne, sauf notre pauvre MARTIN, que nous n'avions pas vu, il a été trouvé tout ce qu'il fallait, quinze Acébéistes ont pris le départ : Madame ROUY, ROUY, DURIEUX, ROUX, BELLEVILLE, PFLEGER, GUILLAUME, MARTIN, LECONTE, TEXIER, NICOL, DESFOSSE, BLANCHARD, ROGER PIERRE, SVOBODA.

Neuf autres Acébéistes, LOUCHEUX, Madame LOUCHEUX, Patrick LOUCHEUX, BONNAIN, MAGAUD Daniel, OLIVIE, BENEDICT, ELEOUET et CORDIER nous ont retrouvé à CHERISY, certains en promenade, d'autres en participant au brevet de 200 kilomètres rejoignant les P.B.P. J'ai calculé que ces 24 maillots verts en comptant que les deux autres maillots verts Michel et Lydie avaient couvert environ à eux deux, 300 kilomètres à vélo, en dehors de la conduite, avaient donné environ 4 millions de coup de pédale, avec le sourire et les fesses légèrement en compote d'abricots.

## « 85 MILLIONS DE RONDS »

On peut ajouter que les quelques 350 partants ont fait ensemble avec leurs jambes, 85 millions de ronds autour de leur axe de pédalier.

C'est à bâtons rompus, au fil des souvenirs sans ordre précis que je poursuis le récit de cette gigantesque épopée.

Lâchés avant Brest à l'aller, les camarades ne s'en étant sans doute pas aperçu, Michel, de la voiture me fit prêter main forte par Lydie et c'est en sa compagnie que j'ai traversé la ville du mi-parcours. Le vélo de Lydie étant prévu en dépannage pour les petits cyclos, elle pouvait cependant en disposer sans demander, en triple exemplaire, une autorisation au Ministère des Transports. Sans les motards de la route dirigeant le groupe de tête, nous sommes descendus jusqu'au bas de la ville, vers la rade. J'en conclus que nous devions peut-être pointer sur un porte-avion ou un cuirassé. Hélas, non, il a fallu remonter vers le centre de la ville. Nous retrouvons tous les camarades au contrôle, mais je n'ai que 8 à 10 minutes de repos avant d'entamer le retour.

## « UN AMI SINCERE ET DISCRET »

J'avoue que je me suis demandé si j'aurais le courage de revenir à Paris dans ces conditions, car j'ai été à nouveau lâché dès la sortie de Brest, toujours accompagné de notre dévouée Lydie à vélo et de Michel en voiture.

Mais tout à coup, un maillot vert se profilait devant moi et nous reconnaissons Jean-Pierre LECONTE. Sans un mot, sans une explication il se met à notre rythme, roule en tête, me protège du vent, Lydie suit cheveux au vent, facilement. Je me demande pendant un certain temps, s'il a été victime d'un accident mécanique ou d'une défaillance. Je m'aperçois que c'est avec une infinie discrétion que mon jeune ami s'est laissé glisser du peloton pour venir à mon secours, Merci, Jean-Pierre de cette amitié si sincère et discrète.

## « HÔTEL DU CYCLO OU REGIS ROI »

Nous atteignons Morlaix à la nuit tombante. L'hôtel du Cheval Blanc nous accueille impeccablement. Bel hôtel avec une très grande salle de restaurant, salon d'accueil, etc ... Tous les vélos sont autorisés à garer pour la nuit dans le hall de réception. Cela mérite d'être signalé car, l'accueil dans l'hôtellerie française laisse souvent à désirer.

Ce soir là, nous avons assisté à un spectacle qui rappelait l'histoire du cycliste arrivant dans un hôtel de grand luxe avec Maître d'hôtel, liftier, groom et Rolls-Royce, si bien contée par Jacques Faizant dans « Albina ». Selon les tables, on pouvait voir le Monsieur en complet cossu, cravate de soie, gourmette en or, la dame qui semble revenir d'un concours d'élégance, l'homme d'affaires grisonnant, inscrivant

ses rendez-vous du lendemain entre le potage et le hors d'œuvre, la famille aisée avec les 3 enfants en vacances, et puis aussi, et surtout, à d'autres tables les cyclotouristes, qui en short, qui en collant, en maillot (vert pour nous), en blouson. Le contraste était assez saisissant et les yeux des clients tournés vers nous, ne laissaient pas de doute, sur l'étonnement ... Surtout lorsque notre puissant et brun Régis traversa la salle, socquettes blanches au plancher, ou si vous préférez, chaussures cyclistes dans sa chambre.

### **« SUPPORTERS EN PYJAMA »**

Le lendemain, première étape bien avant « Potron Minet » à 3H40, dans un brouillard intense. Dans le peloton qui s'est ensuite étiré jusqu'à Guingamp, l'ami BOSSIERE a du passer au filet quelques négligents qui se camouflaient dans les roues sans éclairage. Ce fut à peu près le seul avertissement sérieux.

Un autre spectacle, après celui du restaurant, nous était offert. D'abord les encouragements des nombreux sportifs dans la partie bretonne du parcours surtout. La presse locale avait été informée dans le détail, la population qui ne ménageait pas ses applaudissements et nous renseignait si besoin était sur le kilométrage, les lieux d'étapes, etc ... J'ai vu, vers 4 heures du matin, dans l'épais brouillard dont je parle plus haut, un couple en pyjama, nous applaudir devant leur propriété, au bord de la route. Ceux-là aussi avaient du être informé par les journaux locaux. Bravo Monsieur, Bravo Madame.

Quand on pense à la discrétion de la rubrique cyclo touristique dans les grands quotidiens dits sportifs ... on a plaisir à saluer et remercier au passage la presse bretonne.

### **« L'ACCOLADE MATERNELLE »**

Sur la partie retour, j'ai vu également mon ami BLANCHARD qui a partagé plusieurs fois ma chambre, retrouver sa mère sur le bord de la route, descendre prestement de son vélo, recevoir l'accolade maternelle en disant « je ne l'ai pas vue à l'aller, mais je savais que je la trouverais au retour ».

Il y a eu ensuite, un rayon cassé avant Rennes pour le signataire. Plongée spontanée de Michel et de Régis dans la mécanique. Confection sur le champ d'une roue libre avec les dentures demandées et montées sur une roue prêtée par PFLEGER. Départ avec un quart d'heure de retard après le déjeuner.

Et là, ROUX, MARTIN, DURIEUX, BLANCHARD, GYUILLAUME, CHEVILLARD, de DREUX aident Serge à rejoindre LAVAL. Derrière, dans la voiture mise sur pied d'un service fruits frais, boissons fraîches, ravitaillement par la portière, spectacle digne des plus prestigieux BORDEAUX-PARIS d'autrefois où Francis PELISSIER tendait à portée de bouche au bout d'une épuisette, la tranche d'ananas ou le bidon de champagne du futur vainqueur.

Et tout comme Francis le faisait pour ses poulains, j'ai eu droit au gant de toilette imbibé d'eau de Cologne pour rafraîchir l'épiderme et estomper la fatigue.

J'ai vu là, une belle équipe de Club avant d'en voir une de plus belle encore sur la fin du parcours. J'ai vu aussi mon puissant ami Claude MARTIN, malgré une sorte insolation qui le diminuait, mener bon train pour limiter l'écart avec le peloton que l'on poursuivait. Lui n'a pas eu ma chance. Il a cassé sa chaîne alors que personne ne l'a vu. Heureusement, il a pu se dépanner seul.

### **« L'HOMME DU PETIT MATIN »**

J'ai bénéficié aussi d'une autre assistance amicalo-cyclotouristique. C'est la présence on ne peut plus réconfortante de Roger Pierre, de Morlaix à Guingamp, entre 3H40 et 6 heures du matin. En panne de lumière, il m'a prêté un brassard, ne m'a pratiquement pas quitté, a prévenu les camarades à l'étape qu'un quidam d'environ 55 ans, naviguait sans but bien défini en travers de la route, à la recherche d'un petit moteur invisible à placer dans le tube selle-pédalier.

J'ai vu aussi Michel OLIVIE, sur un trottoir, les jambes allongées dans la forme du V de WINSTON CHURCHILL, réparer la torche défaillante SVOBODA, à 21 heures, pendant que sa femme remettait de l'ordre dans les 17 bagages du coffre, afin que le raisin cesse son bavardage entamé avec le suppositoire pour le sommeil.

## « ÉMOUVANTES RETROUVAILLES »

J'ai vu à Cherisy, à l'avant dernier contrôle, les camarades du brevet 200, nous retrouver et parmi eux, un jeune beau garçon de 16 ans, Daniel OLIVIE, embrasser sa mère en lui offrant par la même occasion son premier brevet ... Celle-ci, accumulant fatigue et manque de sommeil, lui offrait à son tour, ses plus belles larmes de joie. Il me semble bien (je n'affirme pas) avoir vu le papa Robert BONNAIN, s'éloigner, peut-être pour ne pas en faire autant.

Comme 20 ans auparavant pour Régis ROUX, il était le tuteur de Daniel, tandis que notre « RARA » LOUCHEUX, veillait sur Daniel pour qu'il s'alimente afin de ne pas subir de défaillance.

## « L'APOTHÉOSE »

J'ai vu, à partir de CHERISY, 24 maillots verts pratiquement groupés, le Président et Madame menant la danse en tête, suivis par la voiture du Club arborant le fanion vert et jaune, rejoindre en apothéose, sous un soleil éclatant, la Porte Saint-Cloud, oubliant la fatigue, le vent, les incidents, les petits différents passagers, pensant déjà à un certain PARIS-MUNICH, l'an prochain, à l'occasion des jeux Olympiques.

J'ai vu, pour conclure, l'infatigable ami BOSSIERE être partout, veiller à tout ce qui a été son œuvre, l'œuvre de son Club, l'œuvre de notre « GAULOIS », l'œuvre des capitaines de route, l'œuvre de l'U.A.F. toute entière.

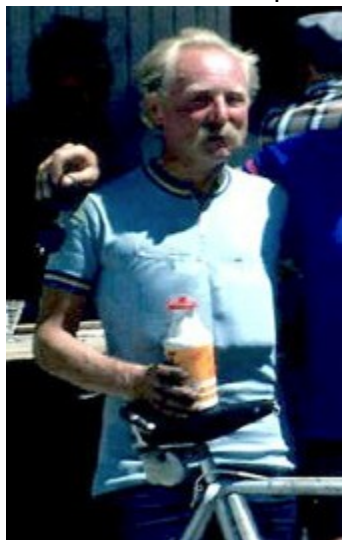
Saluons cette Organisation où près de 350 cyclos dont la file s'étendait parfois sur un kilomètre et demi, sur les routes fréquentées, aidée par la brillante escorte des motards de la route, ont rejoint la capitale sans encombre : non seulement sans encombre mais sans jamais avoir eu à subir des directives impératives de la Police de route, sans avoir créé un seul encombrement, en se pliant docilement aux conseils de prudence, en roulant côte à côte le plus serré possible selon les possibilités, voire en file indienne sans avoir provoqué l'ombre d'un accident ou même d'incident.

## « VÉLOROUTE ET VÉLOPHOBIE »

Devant la vélophobie qui hante le cerveau de la majorité de ces névrosés du volant, je me découvre devant la valeur de l'organisation et la discipline de tous les concurrents. Et j'imagine comme dans un beau rêve d'enfant, un PARIS-BREST-PARIS inédit. Il aurait lieu en 1976. Les dirigeants de notre pays, pour remercier les dirigeants de l'U.A.F. et les concurrents de PARIS-BREST-PARIS feraient construire 1200 kilomètres de véloroute à travers la verte campagne beauceronne, normande et bretonne.

Ces dirigeants sportifs de notre Nation, pourraient aussi s'enorgueillir de posséder le 2<sup>ème</sup> rang pour la longueur des véloroutes immédiatement après les États-Unis, dont ces sortes de havre de repos humanitaire atteignent 200 kilomètres.

Et les automobilistes pourraient alors s'entretuer tout à leur aise, pendant que sur nos véloroutes, le cyclo-photographe prendrait un beau cliché d'une église du XIII<sup>ème</sup> siècle, que le cyclo gastronome vanterai à son ami, les vertus de l'omelette au Grand-Marnier, que le cyclo-contemplatif comparerait le charme du chant du pinson à celui de la Fauvette.



**Serge SVOBODA**

*(1) Le « GAULOIS » dont le surnom est dû à son imposante moustache, est un immense cyclo, Pierre KRAEMER. Si vous montez le Ventoux, il y a la stèle de Tom SIMPSONS mais un peu plus haut il y a la stèle du Gaulois. Se sachant atteint d'un cancer considéré comme incurable, le « GAULOIS », après une flèche Vélocio, décida d'escalader une dernière fois le Ventoux le 2 avril 1983 et de se laisser mourir de froid au sommet ! Il était membre de l'UAF.*

## PORTRAIT D'ACBEiste



***Hello Patrick ! Les petits journalistes de l'ACBE souhaiteraient savoir comment tu vas depuis que tu as quitté l'Ile-de-France pour rejoindre la ville de Niort ?***

- C'est avec grand plaisir que je vais répondre à leurs questions et je vois que le club est toujours aussi riche en idées novatrices.

Mais je n'en suis pas étonné, je continue de vous suivre de près, toujours avec beaucoup d'intérêt, depuis ma nouvelle région car l'ACBE restera à jamais mon club de cœur et je compte bien participer à d'autres aventures avec vous.

Sinon je me suis parfaitement adapté à ma nouvelle vie à Niort. La qualité de vie en province n'est pas une légende, j'en profite chaque jour. Un avantage pour le vélo c'est qu'il y a très peu de voitures sur les parcours et... pas mal de cyclistes.

Je reprends le vélo de manière plus assidue car mes travaux dans la maison où nous avons emménagé viennent de se terminer. J'ai trouvé un nouveau club (le vélo club Niortais) dont les couleurs sont très chouettes : bleu, noir et blanc. Ça ne vous rappelle rien ?

Mais pour l'instant, les sorties en club ne sont pas autorisées, alors je sors seul en me faisant des circuits sur "open runner" en restant dans la limite de 10 km. Mais ici je suis très vite dans la nature, il suffit de rouler à 1 km après avoir quitté la maison.

***Tu as été longtemps l'un des membres les plus actifs et les plus joviaux du club. Si tu devais te présenter aux membres du club qui ne te connaissent pas, que dirais-tu de toi ? (sans être indiscret bien sûr)***

- Pour ceux qui ne me connaissent pas, je dirais que j'aime bien rire et faire de l'humour avec les copains sur un vélo. Cela me résume assez bien, je n'aime pas me prendre la tête et suis souvent de bonne humeur.

Après une carrière de 40 ans dans la même boîte (Fnac), mon épouse et moi, nous rêvions de quitter la région parisienne pour goûter une vie plus paisible en province : eh bien ce rêve vient de se réaliser.

***Comment est-tu arrivé à l'ACBE ? En quelle année ? Que représente(ait) l'ACBE pour toi ?***

- Je suis au club depuis 2007. Avant j'étais au club de Rosny avec Philippe Sadet, la famille Tiessé, Pierre Payraud et d'autres... J'ai commencé le vélo à 35 ans suite à une opération du tendon d'Achille. Auparavant j'avais la passion du foot depuis l'âge de 7 ans. Cependant j'ai toujours aimé faire du vélo avec les copains. Je me souviens qu'avec la paye de mon premier boulot d'été, je me suis offert un magnifique vélo de course rouge, un LEJEUNE...

En arrivant au club en 2007 je n'imaginai pas que je découvrirais un club qui correspondait parfaitement à mes souhaits : convivialité, bonne humeur et découverte de plusieurs régions de France et d'ailleurs.

Je reste très attaché à l'ACBE en dépit de la distance. Vous êtes l'une des rares choses que je regrette de ma vie d'avant....



### ***Raconte-nous ton plus beau souvenir à vélo ?***

- Des souvenirs au club, j'en ai des tas mais je dirais que les séjours annuels avec le club (toujours formidables : merci Alain Auberger), mais aussi le périple en Allemagne il y a deux ans, les différentes "Ardéchoise" avec le club, les flèches (Velocio et Cyrano) restent des souvenirs inoubliables. Sur un pur plan sportif, je dirais que Liège-Bastogne-Liège reste mon souvenir le plus marquant tant pour la difficulté du parcours que pour la météo subie l'année où je l'ai fait (c'est simple : pluie, pluie et pluie...). Je dois avouer que je n'étais pas loin des larmes lorsque nous avons fini le parcours sur la ligne d'arrivée. D'ailleurs le lendemain j'ai eu un malaise au boulot tellement j'étais fatigué, je ne parvenais pas à récupérer c'est dire l'état d'épuisement...

### ***Parle-nous un peu de ton vélo actuel ? Qu'est-ce qui fait que tu as choisi ce modèle particulier et quelle est ta relation à lui ?...***

- Je possède un fidèle Time depuis plusieurs années. Par ailleurs je viens de vendre mon vélo Origine.... pour en reprendre un neuf car j'adore ces vélos. Toutefois je vais peut-être prendre un vélo plus polyvalent de type gravel car, ici, dans la région niortaise, il y a pas mal de pistes cyclables et de chemins praticables.

### ***Si tu pouvais te transporter par magie dans un endroit où tu aimerais faire du vélo, où serait-ce ?***

- Oh je sais, le paradis sur terre, pour moi c'est l'île de Raiatéa en Polynésie : on y trouve des paysages à couper le souffle mais aussi... des côtes à couper le souffle ! Vraiment c'est un endroit splendide !

### ***Et pour les prochains mois et années, dis nous quel est ton projet secret à vélo ?***

- Oh, c'est un objectif tout simple : je voudrais réussir mon intégration dans mon nouveau club, quand ce sera possible, puis participer à nouveau à un projet (ou plusieurs !) de l'ACBE. J'attends vos propositions !

A court terme, je vais faire un circuit de 236 km qui fait le tour du marais poitevin.

### ***Merci Patrick, ça a été un plaisir d'avoir de tes nouvelles et de converser un peu avec toi !***

- Pour moi aussi ! Je passe le bonjour à tous et si quelqu'un passe par Niort, je le recevrai avec grand plaisir. A bientôt les copains.

***Propos recueilli par Philippe Sauvage***

## **COURSE DE LA RENTRÉE DIMANCHE 5 SEPTEMBRE : RECHERCHE SIGNALEURS**

**Le dimanche 5 septembre 2021 de 8h00 à 12h00**, la ville du Perreux organise sa traditionnelle **Course de la Rentrée**.

Ce sera la **Quarantième** et la municipalité veut un faire un événement très sportif et festif, surtout que l'année dernière cette épreuve avait du être annulée.

**Véronique RAYNAUD (adjointe au sport) et Marc DENIEL** nous ont sollicités comme chaque année pour l'organisation.

Pour information, cette organisation nécessite une Cinquantaine de signaleurs.

Chaque année l'ACBE répond présent pour assurer la sécurité aux carrefours. En général, nous sommes une dizaine.

Si vous êtes intéressés, envoyer moi par mail ou portable votre participation et le N° de votre permis de conduire. **L'idéal serait d'avoir une réponse avant le 12 juillet 2021.**

## LA RUBRIQUE DE TRICOTINE



### La recette des pâtes de fruits « toniques »

Pour ceux qui vont attaquer des cols cet été, ci-dessous une recette pour faire soi-même ses pâtes de fruit. Vous pouvez faire varier les fruits en fonction de la saison !

#### Ingrédients :

- 500g de fruits mixés
- 15g de gingembre râpé
- 550g de sucre de canne
- 100g de miel
- 3 sachets de gélifiant (type Alsa Vitpris)
- 80g de jus de citron
- 

#### Préparation :

- Épluchez, dénoyautez les fruits
- Pesez 500g de fruits
- Passez les fruits au mixeur
- Faites chauffer les fruits mixés dans une casserole avec le gingembre (à feu doux, environ 30/35°C)
- Ajoutez les 3 sachets de gélifiant + 2 cuillerées à soupe de sucre
- À ébullition, ajoutez le reste de sucre de canne et le miel, asséchez le mélange pendant 5 minutes en remuant, puis ajoutez le citron hors du feu
- Mettez la préparation sur une plaque avec un film alimentaire
- Laissez refroidir à température ambiante
- Découpez en morceaux.

*Recette issue du site « docdusport.com ».*

Je crois que mes  
vêtements d'été se sont  
ennuyés de moi ...



quand je les ai essayé,  
ils m'ont serrés fort  
fort! 🍌🍌🍌

# 1, 2, 3 ROULEZ !

Pour les nouveaux ACBEistes, après leur première sortie, nous leur envoyons un document intitulé « 1,2,3 ROULEZ ! ».

Ce document est un petit vadémécum pour s'intégrer au club et apprendre à rouler en peloton.

Les différentes rubriques sont les suivantes : outils de communication, préparer une sortie dominicale, contrôle du vélo avant chaque sortie, l'alimentation (durant la randonnée), rouler en peloton, se protéger du vent et 7 commandements de Vélocio.

Je vous propose de mettre dans chaque bulletin une des rubriques de ce document. Si vous souhaitez le recevoir, n'hésitez pas à me contacter. Joël M.

## CONTRÔLE DU VÉLO AVANT CHAQUE SORTIE

A faire la veille ... si vous ne voulez pas vous retrouver avec un vélo à plat juste avant de partir.

**Contrôlez la lubrification de votre chaîne** (un simple coup de chiffon avec un peu d'huile suffit).

**Contrôlez vos pneus** vérifier la pression et la présence ou non de coupure, trous et silex.

**Contrôlez vos roues**, rayons, jante.

**Contrôlez vos freins**, état d'usure des patins

**Contrôlez le jeu de douille de direction** : mettez vous au poste de pilotage, serrez le cintre, bloquez les freins et effectuer un mouvement d'avant en arrière pour voir si vous avez du jeu.

**Contrôlez votre cadre** : regardez si vous n'avez pas des débuts de fissures, aux fourreaux, aux pattes avant et arrière, les bases et les haubans.

**Contrôlez le serrage des accessoires de pilotage** : cintres, poignées de freins, selle, tige de selle, fixation des plateaux, pédalier. Un petit tour rapide avec une clé 6 pans peut vous éviter bien des désagréments !

**Contrôlez votre nécessaire de dépannage** : ai-je bien tout ? Démonte-pneus, 2 chambres à air, pompe ou cartouche, clés réparations voire rustines.



# PORTRAIT D'ACBEiste



**Hello Carole ! Alors comment ça va ?**

- Je suis en plein boum. Je télétravaille à la maison et à l'instant je viens de terminer une réunion en visioconférence, en anglais, avec un indien...

**Un indien d'Amérique ?**

- Non d'Inde !

**Bon ben, je pense qu'on fera appel à tes compétences linguistiques quand on ouvrira une section de l'ACBE à Londres puis à New-York !**

**Mais raconte nous comment tu es venue au vélo.**

- J'ai commencé le vélo il y a une vingtaine d'années, en même temps que j'arrivais en région parisienne pour le travail (venant de la région lilloise). C'est Laurent mon époux qui m'a initié à ce sport qui est devenu une passion. Je venais pour ma part du monde de la gymnastique (pratiquée assidument pendant une quinzaine d'années) et ensuite du trampoline (deux années). Mais ce sont des disciplines très exigeantes et qui usent prématurément le corps ; j'ai voulu me rabattre sur un sport plus doux. Laurent qui pratiquait intensément le tennis et le cyclisme m'a convertie au vélo en même temps qu'il me confiait son second vélo...

Comme nous habitons à Massy, dans l'ouest parisien, nous avons rejoint tout naturellement le club local où j'ai noué des belles amitiés avec des personnes plus âgées que moi qui m'ont un peu chaperonnée... Grâce à elles, j'ai fait mes premières sorties dans d'excellentes conditions puis ai pris

goût à allonger progressivement la distance et la difficulté. Jusqu'à me lancer, à l'invitation d'une de ces amies, dans un Paris – Nice cyclo qui demeure l'un des tout meilleurs souvenirs de ma vie sportive. Au bout de dix ans, un dilemme s'est posé à nous : mon équipe déménageait vers l'Est parisien alors que nous habitons à mi-chemin de nos bureaux respectifs. Nous avons fait le choix en famille (entretemps Maxime, puis Lucie sont venus agrandir la famille...) de déménager à notre tour vers Nogent-sur-Marne, où nous habitons désormais, pour me rapprocher de mon travail. Laurent continue ainsi depuis ce temps d'aller à Saint-Cloud en RER...

En arrivant dans le Val-de-Marne, nous nous sommes très vite mis en recherche d'un club sympa et, grâce à internet avons identifié l'ACBE. Accueillis très agréablement par le président de l'époque, Michel Grousset, nous avons pris notre carte d'adhérent tous deux et nous voilà toujours membres, abordant une nouvelle page de notre vie, maintenant que les enfants commencent à devenir plus autonomes.

### **Justement comment faites-vous pour concilier la vie de famille avec votre pratique cycliste ?**

- Autrefois nous nous accordions, chacun à tour de rôle, une sortie cycliste longue, l'autre conjoint gardant les enfants à la maison. Maintenant que Maxime (17 ans) et surtout Lucie (12 ans) sont devenus plus autonomes, nous avons essayé de les laisser seuls à la maison pendant notre sortie commune. Et ça marche, tout le monde est content ! Les enfants qui apprécient d'être seuls à la maison, et les parents qui peuvent enfin rouler ensemble (enfin pas encore une journée entière...).

### **Nous te savons sensible à la défense de la place des femmes dans le sport : comment, à ton avis, favoriser le recrutement de féminines au sein de nos clubs ?**

- Peut-être faudrait-il essayer de proposer sur le site internet, dans le calendrier des sorties dominicales, une randonnée de petite distance (50 km par exemple) qui conviendrait mieux que celles que nous proposons à partir du printemps, et qui font facilement 85 à 110 km, pour les débutants parmi lesquels les femmes. Mais je pense que des acébéistes qui n'ont pas non plus beaucoup de temps à consacrer au vélo pendant la semaine pourraient trouver plaisir à une telle « petite » distance, qui démarrerait un peu plus tard (9H aux beaux jours) et à accompagner des nouveaux. Je soumets l'idée au club !

### **Excellente idée ! Allez, on passe à la rubrique "raconte-nous tes meilleurs souvenirs à vélo"...**

- Assurément le Paris – Nice cyclo de 2006 dont j'ai déjà parlé (et dont Jean-Pierre VERDUN a parlé dans sa petite interview récente)... L'amie de Massy qui m'avait incitée à m'inscrire pour m'accompagner a finalement fait défection pour un problème de santé et j'y suis allée ne connaissant personne de mon niveau. Pourtant j'ai réussi et j'en suis fière.

Mon autre souvenir fort c'est évidemment la Flèche Velocio 2018 que nous avons faite, seulement entre féminines, avec les copines de l'ACBE : Marie-Paule (Traisnel), Carole (Macé), Christelle D., Corinne (Saulnier-Eudes) et moi. Nous étions tellement heureuses d'avoir réussi un parcours tout à fait honnête de 407 km en 24 heures.

### **Formidable ! Et pour l'avenir maintenant quels sont tes projets ?**

- Le séjour dans le Jura d'abord au mois de juin si ce fichu virus veut bien nous oublier un peu... Mais aussi participer au regroupement « Toutes à Toulouse » organisé par la fédération en septembre prochain. Ça a lieu tous les quatre ans. On voudrait le faire avec Pascale (Urbansky) et Marie-Paule. Je crois qu'Agnès de son côté fera toute la semaine itinérante.

Et puis, un peu plus tard, bien sûr, je commence à songer que peut-être je pourrais tenter le Paris-Brest-Paris 2023... J'ai roulé de nuit sur la Vélocio, j'ai constaté que ça se passait bien alors pourquoi pas jusque Brest et retour ?

### **Avant de se quitter Carole, des idées pour le développement du club ?**

- Je suggère une journée familiale qui permettrait aux enfants et conjoints de nous rejoindre. A Massy, le club organisait un 200 km annuel vers une destination que les « non roulants » rejoignaient en autocar (loué à l'occasion par le club). A l'arrivée c'était journée libre pour les familles et amis, propice à une visite culturelle (un château comme Chambord par exemple). Puis le soir, les cyclos après s'être douchés mettaient les vélos dans la remorque de l'autocar puis y grimpaient. Sur la route du retour, on s'arrêtait pour dîner dans un restaurant sympa tous ensemble... On peut même imaginer que l'autocar

dépose en cours de route à l'aller des « roulants » ne voulant pas faire les 200 km entièrement. Pour remplir l'autocar les places vacantes étaient proposées à d'autres clubs voisins. Cela permettrait de créer du lien avec les proches des adhérents.

**Bravo pour ces idées Carole. A très bientôt sur les routes et dans les réunions.**

*Propos recueilli par Philippe Sauvage*

## **Poème de Pablo Neruda**

*Il meurt lentement  
celui qui ne voyage pas,  
celui qui ne lit pas,  
celui qui n'écoute pas de musique,  
celui qui ne sait pas trouver  
grâce à ses yeux.*

*Il meurt lentement  
celui qui détruit son amour-propre,  
celui qui ne laisse jamais aider.*

*Il meurt lentement  
celui qui devient esclave de l'habitude  
refaisant tous les jours les mêmes chemins,  
celui qui ne change jamais de repère,  
ne se risque jamais à changer la couleur  
de ses vêtements  
ou qui ne parle jamais à un inconnu*

*Il meurt lentement  
celui qui évite la passion  
et son tourbillon d'émotions  
celles qui redonnent la lumière dans les yeux  
et réparent les cœurs blessés*

*Il meurt lentement  
celui qui ne change pas cap  
lorsqu'il est malheureux  
au travail ou en amour,  
celui qui ne prend pas de risques  
pour réaliser ses rêves,  
celui qui, pas une seule fois dans sa vie,  
n'a fuit les conseils sensés.*

*Vis maintenant !  
Risquer-toi aujourd'hui !  
Agis tout de suite !  
Ne te laisse pas mourir lentement !  
Ne te prive pas d'être heureux !*



" La vie est comme une  
bicyclette, pour garder l'équilibre  
il faut avancer."

*Albert Einstein*



MANDALAS

***Bonnes vacances à toutes et tous***