

N° 70 Octobre 2021

LE PLATEAU



Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est
Le Perreux sur Marne

(Fondée en 1947)

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

ÉDITO



Chères et chers amis cyclos,

En relisant des anciens articles du Plateau des années 1970, j'ai découvert cet article paru dans la presse quotidienne « La Nouvelle République » définissant le cyclotouriste :

« De bon matin il s'est levé. D'un grand courage il s'est muni. D'une belle et dure randonnée il va remplir sa journée. Le col de la chemise bien ouvert ou celui de son polo bien roulé il a grimpé sur sa bicyclette et il est parti. En sifflotant.

Le cyclotouriste est une curiosité. Intéressant mélange de modernisme et d'ancienneté. Quelqu'un qui sait s'adapter au présent sans rejeter le passé, un juste milieu entre l'homme pressé de l'ère nucléaire et l'homme tranquille des siècles d'antan. C'est le vieux marcheur retrouvé, revenu parmi nous transformé en pédaleur.

C'est un sportif qui peut crânement appuyer sur les pédales comme un vrai coureur. C'est un touriste qui accepte de prendre son temps, sait apprécier un paysage ou un casse-croûte à l'auberge, écouter le chant des oiseaux, voir les couleurs du ciel, raisonner aux échos de la nature traversée. »

J'ai trouvé que cela représentait bien notre club et son hétérogénéité : du sportif au voyageur ! Ne manque dans cet article que le côté camaraderie et esprit club, si bien symbolisé lors de notre journée ACBE où le plaisir de se retrouver autour d'un bon repas après une matinée où chacun a pu pratiquer son sport à l'allure qu'il le souhaitait. Et cela est de bon augure pour nos futures sorties Amicales, bien mises à mal durant ces derniers mois !

Pour illustrer cet article, quel plus bel exemple que les dernières sorties d'ACBEistes un Liège Bastogne Liège, la traversée des Alpes, les Trois Merveilles, la semaine fédérale dans le Contentinet nos quatre féminines, représentant l'ACBE et le Codep 94, Agnès, Carole, Marie-Paule et Pascale sur un Toutes à Toulouse et beaucoup d'autres sorties que je ne peux citer ici.

Et je vous engage à lire l'article de Serge Svoboda, un ancien Champion de France Amateur (et oui, à l'ACBE nous avons eu un Champion de France et ancien coureur Professionnel !) racontant son Paris Roubaix cyclotouriste (après ceux en professionnel et amateur) avec son talent de journaliste. J'espère surtout qu'il provoquera des envies à certains de participer à cette magnifique épreuve en 2022.

Le Carrefour des Associations a été une belle réussite avec la rencontre de onze personnes dont cinq ont déjà participé à une sortie de notre club. Sachons bien les accueillir !

Et encore merci aux neuf signaleurs de la course de la rentrée.

Bonne route à tous

Amicalement.

Joël Mégard
Préside

LES PARCOURS DU 1^{er} OCTOBRE AU 31 JANVIER 2021

SORTIES HEBDOMADAIRES

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

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

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

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

Contactez nous, nous relaierons l'information !

LÉGENDES



Sortie Prioritaire et/ou engagement payé par le Club



BRM



Épreuve Cyclosportive



Adieu l'Ami !

OCTOBRE 2021

DIMANCHE 3 OCTOBRE

Sortie amicale 79M. Départ à 8H30.

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

Boucle facultative 89L

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

94 – Rallye des Châtaignes, Souvenir F. CADIOU. Salle aux Familles, 1 rue des Vœux Saint Georges, 94 Villeneuve le Roy. Départs à partir de 7h00 pour 40, 75 et 100 kms, ou bien rendez-vous de la sortie amicale.

Engagement payé par le club



SAMEDI 9 OCTOBRE

75-La Nocturne Bellevilloise d'Automne- 2^{ème} édition, la Cipale Vélodrome Jacques Anquetil 47-51 Avenue de Gravelle 75 Paris, de 15H30 à 16H30 pour 80km. Prévoir dans la traversée de la Forêt de Senart, un peu de Gravel sur des sentiers.

77 – Tour Cyclo Nord Seine & Marne. Salle Polyvalente, 69 rue de Lesches 77700 Coupvray. Départ à partir de 8h00 à 9h15 pour 104, 152 et 170 kms.

DIMANCHE 10 OCTOBRE

Sortie amicale 78A. Départ à 8H30.

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

DIMANCHE 17 OCTOBRE

Sortie amicale 89P. Départ à 8H30.

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

94 – Rallye de Villejuif. MPT Gérard Philippe, 3 rue Yuri Gagarine 94800 Villejuif. Départ à partir de 8h00 à 9h30 pour 45, 60 et 88 kms, ou bien rendez-vous de la sortie amicale.

Engagement payé par le club

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



DIMANCHE 24 OCTOBRE

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

Sortie amicale 87B. Départ à 8H30

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

94 – Rando Campinoise pour l'AMFE (Asso Maladies Foie Enfants). Stade Léon Duprat, 1 avenue Eugénie 94500 Champigny sur Marne. Départ à partir de 8h00 à 9h00 pour 42 kms, ou bien rendez-vous de la sortie amicale.

DIMANCHE 31 OCTOBRE

Sortie amicale 83A. Départ à 8H30.

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

NOVEMBRE 2021

VENDREDI 5 NOVEMBRE

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

DIMANCHE 7 NOVEMBRE

Sortie amicale 85L. Départ à 8H30

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

JEUDI 11 NOVEMBRE

77- Randonnée du souvenir à Rethondes.

Sortie club sur la journée avec pique-nique.

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

Mais attention ! Ne vous décommandez pas au dernier moment car nous réservons le pique-nique.

Si vous participez à cette randonnée, contactez :

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



Pensez à retourner votre kilométrage 2021 avant le Lundi 14 NOVEMBRE

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

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

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

DIMANCHE 14 NOVEMBRE

Sortie amicale 84B. Départ à 8H30.

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

DIMANCHE 21 NOVEMBRE

Sortie amicale 81A. Départ à 8h30.

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

DIMANCHE 28 NOVEMBRE

Sortie amicale 86M. Départ à 8h30.

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

DÉCEMBRE 2021

DIMANCHE 5 DECEMBRE

Sortie Amicale 73C. Départ à 9h00.

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

DIMANCHE 12 DECEMBRE

DIMANCHE 12 DECEMBRE

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

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

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

Début de l'assemblée à 9 heures précises.

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

DIMANCHE 19 DECEMBRE

Sortie amicale 70L. Départ à 9h00.

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

SAMEDI 25 DECEMBRE

Sortie amicale 70C. Départ à 9h00.

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

DIMANCHE 26 DECEMBRE

Sortie amicale 65C. Départ à 9h00.

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

JANVIER 2022

SAMEDI 1^{er} JANVIER

Sortie amicale 66B. Départ à 9h00.

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

DIMANCHE 2 JANVIER

Sortie amicale 71A. Départ 9h00.

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

VENDREDI 7 JANVIER

Elaboration calendrier 2021/Galette des Rois

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

DIMANCHE 9 JANVIER

Sortie amicale 75A. Départ à 9h00.

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

DIMANCHE 16 JANVIER

Sortie amicale 71L. Départ à 9h00.

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

75 – PARIS-TOUR EIFFEL. Stade Emile Antoine, 2 rue Jean Rey, 75000 Paris. Départ à partir de 7h30 à 10h00 pour 42 et 76 kms.

DIMANCHE 23 JANVIER



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

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

DIMANCHE 30 JANVIER

Sortie amicale 75B . Départ à 9h00.

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

DIMANCHE 30 JANVIER

Sortie amicale 69L . Départ à 9h00.

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

N'OUBLIEZ PAS !

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

Vendredi 5 novembre : réunion Club
Dimanche 12 décembre : Assemblée Générale stade Chéron
Vendredi 7 janvier : réunion Club (Élaboration Calendrier 2022)
Dimanche 23 janvier : sortie dans Paris

SORTIES AMICALES

Date	Heure du départ	N° du parcours	Référence Openrunner	Dénivelé (mètres)
Dimanche 3 Octobre	8h30	79M	11387407	420
Dimanche 10 Octobre	8h30	78A	2198777	493
Dimanche 17 Octobre	8h30	89P	11978089	506
Dimanche 24 Octobre	8h30	87B	2257431	342
Dimanche 31 Octobre	8h30	83A	2258599	402
Dimanche 7 Novembre	8h30	85L	9190018	350
Dimanche 14 Novembre	8h30	84B	4829280	488
Dimanche 21 Novembre	8h30	81A	2241922	323
Dimanche 28 Novembre	8h30	86M	6590117	445
Dimanche 5 Décembre	9h00	73C	2198690	471
Dimanche 19 Décembre	9h00	70L	9090425	459
Samedi 25 Décembre	9h00	70C	2234658	255
Dimanche 26 Décembre	9h00	65C	2234487	378
Samedi 1 ^{ER} Janvier	9h00	66B	2234502	228
Dimanche 2 Janvier	9h00	71A	2234700	226
Dimanche 9 Janvier	9h00	75A	2241836	233
Dimanche 16 Janvier	9h00	71L	9399444	471
Dimanche 30 Janvier	9h00	75B	2241858	245



LA VIE DU CLUB

COMPTE-RENDU RÉUNION DU VENDREDI 2 JUILLET 2021

Lieu : Salle Charles De Gaulle

Ordre du jour :

- Point sur le club
- Les finances du club
- Les activités passées de 2021
- Relance du club
- Les activités prévues pour la fin 2021
- En 2022

Nous sommes entre 20 et 25 personnes.

Joël Mégard, notre président, prend tout d'abord la parole pour transmettre à tous le bonheur de pouvoir enfin se retrouver. En effet, après ces longs mois où chacun a fait comme il a pu, la limitation du nombre est levée et nous pouvons organiser une réunion club, la dernière datant du 4 Septembre 2020.

Joël souhaite la bienvenue à deux nouveaux membres de l'ACBE : Mariya et Jean-Claude.

1) **Point sur le club**

L'effectif du club est à ce jour de 101 licenciés et 10 adhérents.

Ce total de 111 montre donc un déficit de 13 par rapport à l'an dernier, mais tout le monde n'a pas encore repris sa licence.

Il faut noter que les deux nouveaux sont arrivés suite au carrefour des associations et des journées d'initiation mises en place par Joël.

Un problème nouveau apparaît cette année : certains ont repris une adhésion seule sans être licenciés à aucun organisme de cyclisme.

Les années précédentes, nous avons donné cette possibilité aux anciens du club qui ne roulaient plus mais voulaient garder un lien avec l'ACBE.

Pour ceux qui roulent et qui n'ont que l'adhésion, cela devient très problématique car ils ne sont couverts par aucune assurance, l'assurance responsabilité civile ne couvre aucun frais quand il s'agit de gens pratiquant une activité sportive en club (à chacun de valider). Une chute « provoquée » peut avoir de graves conséquences en cas de recours. De plus la responsabilité du président pourrait être alors engagée.

Cette question sera donc débattue au prochain bureau pour les licences 2022.

2) **Les finances du club**

Nous avons un solde positif de 8700€ + 500€ de bonneterie.

Les dépenses pour la fin d'année à prévoir sont l'organisation d'une journée ACBE, l'organisation de l'ag et un WEE prolongé.

La subvention avait baissé l'an passé et nous ne savons pas à combien elle se montera cette année.

Des cartes d'adhérents (très jolies) ont été édités et envoyés aux membres concernés.

Pour les réinscriptions futures, tous les certificats médicaux ont été scannés sur le site de la FFCT, ce qui facilitera le processus de suivi.

3) Les activités passées de 2021

- Le séjour RVM a eu lieu : Alain Continsouzas, Jean-Claude Troboas et Jacques Garnier y ont participé avec grand plaisir.
- Le séjour dans le Jura s'est superbement bien passé tant au niveau de la météo, des parcours bien accidentés que de l'accueil, du logement et de la restauration et de la vie du groupe. Les 15 présents se réuniront bientôt et un compte rendu en image et vidéo sera présenté à tous.
- Patrick Saumurot a réussi avec panache le challenge de « La Réconciliation », organisé par Stéphane Gibon du club de Montebourg, à savoir faire 8 x 200km en 8 jours de suite. Encore Bravo pour cet exploit.
- Jacques Legrand et Guy Jamet ont effectué « La Traversée des Alpes ». Un grand bravo à eux.
- Merci à toutes celles et à tous ceux qui ont enrichi notre groupe Facebook de leurs divers récits toujours riches en anecdotes, à Philippe Sauvage qui a fourni un joli travail pour retranscrire les interviews de huit valeureux Acébéistes et à Joël qui a fait un gros travail de classification de tous les récits et bulletins du club et a partagé avec nous quelques beaux morceaux choisis.

4) La relance du club

Après ces mois compliqués pour tout le monde, il est temps de relancer nos activités communes : en premier lieu les sorties du dimanche matin.

Beaucoup de petits groupes se sont formés et beaucoup ont très peu roulé.

Joël a reçu plusieurs coups de fil d'Acébéistes qui avaient peur de reprendre le dimanche matin après un si long temps sans rouler.

Nous avons alors évoqué la possibilité d'un départ différé pour ceux qui veulent une reprise en douceur sur des circuits plus courts. Mais pour recréer la cohésion du club et l'échange, la majorité des présents ont préféré que les départs restent groupés mais que des parcours plus courts soient proposés.

Ce fut chose faite pour le Dimanche 4 Juillet.

Cette organisation ne durera que quelques mois (fin Septembre).

Comment reconstituer les groupes ?

Plusieurs propositions sont évoquées :

- Départs différés par groupe comme dans certains clubs
- Désigner des capitaines de route avec vitesse affichée, mais qui est prêt à assumer ce rôle ?
- Un réel problème existe dans le groupe 1 qui roule par à coup et provoque l'éclatement du groupe. De plus l'année covid a creusé des écarts de niveaux. Le groupe 2 semble celui qui fonctionne avec le plus de régularité. Le groupe 3 est pour l'instant à recréer.

Divers témoignages ont montré que certains se retrouvent très vite seuls, d'autres ont la chance d'être récupérés et accompagnés par un ou plusieurs autres. Certains ont la sensation qu'aujourd'hui chacun vient et fait son groupe.

Cette discussion est en cours depuis longtemps !

Nous espérons tous qu'en septembre (juillet et août restent des mois où les présences sont aléatoires) la bonne volonté de toutes et tous contribuera à restructurer des groupes.

Pour les nouveaux, il suffit de prendre le soin en début de sortie de lui indiquer une ou deux personnes qui roulent à leur vitesse.

5) Fin 2021

- Carrefour des associations le 4 Septembre
- Course de la rentrée le 5 Septembre : nous recherchons encore des signaleurs, 9 Acébéistes se sont proposés mais il en faudrait encore un ou deux.
- Nous organiserons dès que possible une **journée ACBE** avec plusieurs parcours dont un 150
- Nous réfléchissons aussi à un « deux jours »

- Fin septembre et octobre ont lieu les rallyes de Monts et Moulins, Cosnes puis Dijon : si certains d'entre vous ont envie d'y participer, dites-le autour de vous pour attirer le plus de participants.

- **Le DODEACBE**

Cette idée a été lancée il y a quelques mois, afin d'ancrer le club dans les longues distances : un challenge interne à l'ACBE qui consiste à réaliser chaque mois de l'année un 200 (challenge Herculix) ou un 150 (challenge Acébéix). Vous démarrez le mois de l'année qui vous convient. Vous roulez seul ou constituez vous-même un groupe et vous roulez quand vous voulez dans le mois.

Nous avons déjà tracé sur openrunner 6 parcours 200 et 6 de 150, avec les feuilles de route que Joël enrichit de nombreuses remarques historiques et géographiques ou culinaires ou autres !

Bien sûr en juillet août vous pouvez réaliser vous-même un 200 ou un 150 sur votre lieu de vacances et il sera pris en compte pour le challenge !

Un grand merci à tous ceux qui se sont lancés sur ce challenge !

A noter qu'un 200 a été réalisé pendant le confinement sur un circuit ne dépassant pas les 10km de rayon autour du domicile : bravo Patrick et Alex.

Un autre grand merci à tous ceux qui nous font des retours sur les parcours : leur difficulté, leur intérêt et surtout tous les « buggs » qui font emprunter chemin de terre ou autre. Merci Damien pour la précision de tes retours : les parcours ont été corrigés au fur et à mesure.

6) En 2022

- **Les Boucles de l'Est** dimanche 6 Mars

Il est souhaitable de les faire évoluer en créant un événement sportif sur Le Perreux.

Nous proposerions bien-sûr les habituels parcours, en ajoutant un 200 sur inscription avec nombre limité à 100 pour éviter une multitude d'autorisations et en rendant l'arrivée conviviale avec la dégustation de divers fromages pour le « 200 des Fromages ».

On ajouterait aussi peut-être une sortie gravel.

On pourrait s'associer aussi au club de marche du Perreux qui proposerait des parcours marche.

Et obtenir ainsi une subvention par la ville pour cet événement.

- **La Flèche Vélocio** reprogrammée pour Blauvac : il faut reconstituer des équipes en tenant compte des affinités et des niveaux de chacun.

- L'année 2022 est l'année préparatoire au **PBP** : plusieurs vont tenter l'aventure et donc réaliseront en 2022 les 200, 300, 400 ou 600 qualificatifs.

- **L'Ardéchoise** : les inscriptions seront lancées dès Septembre pour obtenir les logements souhaités en groupe.

- Sont aussi envisagés un séjour « **2 ou 3 jours** » et aussi un séjour d'une **semaine Vosges ou Bretagne**

Et pour finir nous avons partagé gâteaux et pétillant dans une ambiance chaleureuse, tous ravis de se retrouver.

Marie-Paule Genzmer. Secrétaire adjointe



COMPTE-RENDU RÉUNION DU VENDREDI 3 SEPTEMBRE 2021

Lieu : Salle Charles De Gaulle

Ordre du jour :

- Carrefour des Associations
- Course de la rentrée
- Sorties Septembre-Octobre
- Journée ACBE en Septembre
- Ardéchoise 2022
- Projets 2022
- Sorties amicales
- Tarif licence
- Questions diverses

Nous sommes 28 présents.

Joël Mégard nous fait part des directives de la Mairie quant au pass sanitaire : il n'est pas exigé pour une réunion de moins de 50 personnes.

1. Carrefour des Associations et sorties d'initiation

Il a lieu ce samedi 4 Septembre de 13h30 à 18h.

Seuls deux personnes par stand sont autorisées mais Joël et Gérard aimeraient avoir des relais sur ce créneau horaire.

Suite à d'éventuelles inscriptions, il est nécessaire d'organiser des sorties d'initiation afin que les nouveaux puissent s'intégrer au club. Il faudrait que 4 volontaires se fassent connaître auprès de Joël ou Gérard pour accompagner un groupe, selon les capacités des arrivants. Ces séances auront lieu le samedi ou dimanche matin.

2. Course de la rentrée

Pour ce dimanche 5 Septembre, 9 signaleurs de l'ACBE seront présents. Il serait souhaitable que d'autres ACBEistes se proposent pour les années suivantes : les associations présentes peuvent espérer se faire mieux connaître et obtenir ainsi des subventions plus conséquentes de la part de la Mairie ... et il faut aussi des têtes nouvelles !

3. Sorties Septembre-Octobre

Voilà un rappel des rallyes prévus : des modifications ont été apportées au calendrier en raison du contexte sanitaire

- Le 5/09: Rallye de Champigny et Gournay
- Le 11/09 :
 - Toutes à Toulouse, 4 participantes (Agnès, Carole, Pascale et Marie-Paule). Bravo à elles 4 qui représente l'ACBE au sein du CODEP et COREG.
 - BRM200 Le centenaire au départ de Versailles. 4 (ou plus ?) sont déjà inscrits, et Jean-Marie Paulot a lancé une invitation sur Facebook
 - BRM Paris – Mt St Michel: Patrick S et Alex y participeront.

- Le 18/09:
 - Paris-Chantilly-Le Crotoy 205km
 - Week-end vélo à Jabelines. Un 300km est organisé en solo ou en duo sur une route ralliant des châteaux : Provins, Vaux le Vicomte... Joël conseille à aller voir le règlement avant de s'inscrire. Le parcours sera très beau.
- Le 19/09 : Rallye de Gagny
- Le 25/09 : Selles en Selles à Maison Lafitte
- Le 26/09 : Rallye de Dammartin en Gœle
Rallye de Monts Et Moulins
- Le 03/10 : Rallye de Villeneuve Le Roi
- Le 9/10 : -Tour Cyclo Nord Seine Et Marne
- Nocturne de Belleville à la Cipale
- Le 17/10 :-Tobbogan Meudonnais (ses huîtres et son foie gras !)
-Rallye de Villejuif

• **Les Douze de l'ACBE**

Cette idée lancée, en début d'année, a été reprise par 5 ou 6 acébéistes !
Bravo à eux. Ils ont effectué les 200 proposés chaque mois et nous rapportent toutes les imperfections des parcours. Merci à Damien et Antoine pour cette aide précieuse.
Celui du mois d'août les a emmenés vers la forêt de Chantilly où quelques passages sur chemins caillouteux leur ont causé quelques désagréments : c'est promis les tracés seront rectifiés !

Il est à noter qu'ils sont quand même ravis de ces parcours !

Il en reste à tracer : un de ses parcours, celui de décembre, ira vers Provins : à cette époque de l'année, un faible dénivelé est préférable.

Pour l'an prochain, nous reprendrons ces tracés en y ajoutant des parcours « ville à ville », ou comme le propose Alexandre un départ en train et retour sur Le Perreux à vélo

4. **La journée ACBE le samedi 18 Septembre**

Nous vous proposons pour cette journée trois parcours en direction des bords de Seine et de la Forêt de Fontainebleau :180/150/90km.

Et un arrêt le midi à la pizzeria de Mormant, si elle existe toujours ?

Toutes les précisions seront données par mail.

Inscrivez-vous vite auprès de Joël, Alain ou Gérard par mail.

5. **Ardéchoise 2022**

Fin Octobre nous relancerons les inscriptions avec toujours cette même obligation de réagir très vite si nous voulons trouver des logements adaptés à nos souhaits.

Tous ceux qui étaient déjà inscrits avec option « avoir » ou « remboursement » pourront bien sûr faire valoir leurs droits.

6. **En 2022**

Une réunion bureau aura lieu en septembre pour préparer la fin d'année et l'AG au cours de laquelle, comme chaque année, nous dévoilerons les projets 2022.

Seront au programme la **Flèche Vélocio** reprogrammée pour Blauvac : il faut reconstituer des équipes en tenant compte des affinités et des niveaux de chacun.

Un éventuel séjour, mais c'est difficile de l'envisager la même année que l'Ardéchoise ... à moins de reprendre l'idée du voyage itinérant vers l'Ardèche.

D'ici là, si vous avez envie d'une proposition du club, toutes les idées sont bienvenues ! Carole M émet l'envie d'un séjour club pour découvrir une région (Cotentin par ex). Il pourrait n'être que de deux ou trois jours si c'est accessible rapidement en train. Pour le PBP, il semblerait qu'il n'y aurait pas de brevets pré qualificatifs en 2022 mais une sélection plus surveillée en 2023. A valider. Nous aurons les informations officielles début Janvier.

Bien sûr certains organisent entre eux des sorties, randonnées, séjour et toutes ces initiatives sont positives et font vivre le club et ses couleurs bleues !

7. Sorties amicales

Une refonte du stockage des parcours devient nécessaire. Alain et Joël vont créer une base de données de l'ensemble des parcours incluant les sorties dominicales, les 150 et 200 créés pour les Douze de l'ACBE...

Pour l'organisation du dimanche matin, il faut 3 ou 4 référents par groupe pour qu'il y en ait au moins un présent chaque dimanche matin. Il porterait un brassard ou dossard indiquant son groupe (1, 2 ou 3) afin que les nouveaux et tous les acébéistes puissent, après quelques kms tous ensemble, se positionner dans le niveau de son choix. Tous les volontaires peuvent contacter Joël.

Ces éternelles questions du dispersement des sorties amicales mérite que l'on tente quelque chose !

8. Tarifs Licences

La cotisation FFCT sera inchangée pour l'année prochaine.

Par contre, l'assurance augmentera. Alliance a dénoncé son contrat et la FFCT a choisi Axa comme assureur ce qui donne :

Mini-braquet : de 14,50 à 20€

Petit braquet : de 16,50 à 22€

Grand braquet : de 64,50 à 72€

Un **rappel est important** à ce jour :

Il ne peut pas y avoir d'adhésion sans licence FFCT : tout accident ou litige entraîne la responsabilité du club et donc du président à titre personnel (l'assurance ne le couvrant pas) et des personnes du bureau qui laisseraient partir des personnes non licenciées lors de sorties ACBE, hormis les 3 sorties pour les nouveaux.

Seuls quelques membres qui **ne roulent plus du tout** mais qui désirent garder un lien avec le club seront autorisés à être adhérents sans licence.

9. Questions diverses

- Le bulletin doit bientôt paraître. Tous les articles relatant une sortie, une randonnée et tout autre article de cyclisme sont les bienvenus. C'est à vous d'enrichir ce bulletin.
- Le tri des photos du Jura a pris du retard (panne d'ordinateur) mais nous organiserons une réunion en octobre ouverte à tous pour les visionner : cela pourrait provoquer des envies pour participer à de futurs séjours !

Et pour finir nous avons partagé gâteaux et cidre, tous ravis de se retrouver.

Marie-Paule Genzmer Secrétaire adjointe

PORTRAIT D'ACBEiste

C'est dimanche et cette fois j'appelle l'ami Sylla qui fait partie de notre club ACBE depuis 2013 pour échanger avec lui quelques mots.

Hello Sylla, je ne te dérange pas ?

- Non, non, je suis à la maison, je viens de terminer de regarder la rediffusion sur la chaîne L'Equipe21 de la dernière étape alpine du Tour de France 2019.

Ah, oui, c'est l'étape où Julian Alaphilippe perd son maillot jaune ?

- Oui c'est ça mais moi mon coureur préféré c'est le colombien Egan BERNAL, je l'adore !

Parce que c'est un grimpeur et qu'il s'envole quand la pente s'élève ? Tu sais Sylla, quand on roule avec toi en peloton et qu'on aborde une côte, alors on est sûr que tu vas monter en tête de peloton et te mettre à accélérer... D'ailleurs on s'amuse en criant à ce moment-là, comme le ferait un commentateur sportif, "Attaque de Sylla !"...

- (Rire) oui c'est vrai, j'adore grimper. D'ailleurs je vais en vacances en Espagne avec mon vélo parce que là-bas ça monte fort ! En fait je fais du vélo depuis mes cinq ans. Je suivais mon père sur les routes du Mali dès cet âge-là et désormais en France, depuis mes 12-13 ans, la passion ne m'a pas quitté !

Ça ne te gêne pas qu'on diffuse un petit portrait de trois sur le site FACEBOOK du club ?

- Disons que je ne recherche pas la notoriété et que j'aime bien la discrétion mais oui j'accepte. Moi ce qui compte pour moi, dans un peloton ou dans la vie, c'est parler avec les gens, c'est la bonne ambiance, dire des blagues et rire... Quand j'arrive le dimanche matin au point de rassemblement de l'ACBE, je trouve que c'est important qu'on se salue et qu'on se dise bonjour.

Mais dis moi, ton prénom c'est "Sylla" ou "Massila" ?

- Les deux sont possibles, au club on m'appelle Sylla et c'est très bien.

Il paraît que tu adores les vélos et que tu en as plusieurs !

- Oh oui c'est vrai, j'ai 3 VTT et 2 vélos route... Mon préféré, c'est un vélo italien, un CIPOLLINI, on le remarque au premier coup d'œil car il est beau et léger. Je m'en sers aux beaux jours et pour l'hiver j'ai mon FELT, celui que j'avais à mes débuts au club en 2013. C'est un voisin qui m'a invité à rejoindre l'ACBE quand il a découvert ma passion. Je ne le regrette pas...

Ton plus beau souvenir à vélo ?

- Je ne fais pas les séjours de plusieurs jours mais j'aime les sorties longues. J'ai fait plusieurs fois le 200 km de Noisiel avec Michel Grousset et j'en garde un très bon souvenir. Avec des gens comme Michel, j'irais partout : il est bien organisé, attentionné à tous, aidant dès qu'on a un problème. Je l'apprécie beaucoup. Je serais intéressé en principe par les challenges des 200 km mensuels

successifs mais tout dépendra avec qui. Je ne le ferai qu'avec des gens sympas et qui ont le souci du groupe... Ceci dit, en ce moment, la plupart du temps, je roule tout seul ou avec Carole. On fait du VTT ou un peu de route. J'ai même fait seul, avant le confinement, une sortie de nuit car j'aime ça et que je suis bien équipé : je suis parti à 4 heures du matin de chez moi, jusque Tournan puis Crécy-la-chapelle et retour. J'étais à la maison à 11H du matin tout content de moi, en ayant évité la circulation. Sinon j'essaie de faire du vélo tous les jours, pour aller au travail quand le temps le permet. A défaut je vais en scooter à Rungis.

Bravo Sylla, bel état d'esprit. A bientôt de se retrouver de nouveau sur nos routes de randonnée.

Philippe S.

✚ « *Les Gens qui n'aiment pas le vélo nous ennuiant, même quand ils n'en parlent pas.* »
Michel AUDIARD

Cyclo-défi urbain !

En repartant du RER de Val de Fontenay,
en sortant du rondpoint,
vous pourrez profiter d'un bout de piste cyclable bien
sécurisée ...

... à condition d'éviter l'arbre.

Bonne route !

Michel G.



✚ « *Je l'aime pour m'avoir fait l'âme capable de la comprendre, je l'aime de m'avoir pris le cœur avec ses rayons, d'avoir encerclé une partie de ma vie dans son cadre harmonieux.* » **Henri DESGRANGE**

CARREFOUR DES ASSOCIATIONS-JOURNÉES INITIATION

Le Carrefour des Associations a eu lieu cette année le samedi 4 Septembre.

Le stand était animé par Gérard, Michel et moi-même. Nous avons eu la visite d'Agnès, Tonio, Carole M., Mariya et Jacques G.. Une dizaine de personnes se sont présentés sur notre stand, et, contrairement aux autres années, que des personnes motivées, pratiquant déjà le vélo avec des distances 80/100km, roulant seul et désirant progresser en adhérant à un club. Depuis, cinq d'entre eux ont déjà participé à une de nos sorties !

Nous n'aurons pas besoin d'organiser de sorties d'initiation cette année, toutes ces personnes pouvant rouler dans un des groupes du dimanche matin. Sachons les accueillir !

A noter, qu'outre la classique visite de la Municipalité, un habitant du bâtiment en face du Centre des Bords de Marne est venu nous voir pour nous demander, très gentiment et poliment, de faire moins de bruit le dimanche matin ou de nous décaler. C'est certainement le moment de nous poser la question de notre lieu de départ pour ne pas gêner les habitants. Ce sera l'occasion d'un débat lors d'une prochaine réunion.

Joël M.



✚ *« Partir dans l'inconnu, errer à des distances que jamais ne parcouraient le cavalier ni le piéton, où les chemins de fer sont ignorés, ne prendre conseil que de ses propres forces, ne compter qu'avec sa fantaisie, voilà ce que permet la bicyclette. » Maurice BARRES*



Informations club diffusées par messages électroniques

Certains d'entre vous ne reçoivent pas toujours correctement les messages diffusés par le club.

Par souci de lourdeur nous distribuons les messages en Cci (copie cachée) ; lorsque vous recevez un message depuis la Bal acbe@ffvelo.fr vous en êtes destinataire avec tous les adhérents de notre club.

La politique de sécurité des Fournisseurs d'Accès Internet peut être plus ou moins sévère selon que les messages contiennent des pièces jointes ou pas, qu'ils soient envoyés nommément, depuis la BAL du Club ou de la part de...et du FAI lui-même.

Mais ces messages arrivent toujours, si ce n'est dans la BAL principale ce sera dans les SPAM ou les indésirables.

Ne pouvant intervenir sur la réception de vos messages, nous ne pouvons que vous conseiller de faire attention à vos SPAM ou indésirables.

Gérard DELOMAS

✚ « Entre ce qu'on cherche à exprimer et ce que les gens comprennent, le mode de communication tient plus du téléphone arabe que de la photocopie ! » Isabelle ALONSO

PORTRAIT D'ACBEiste

Si vous avez participé un jour à la réunion de rentrée du club, en janvier, alors vous avez sans doute eu la chance de déguster en fin de réunion une délicieuse crêpe confectionnée par Jean-Claude TROBOAS et Madame pour le simple plaisir de favoriser la convivialité dans le club.

Bonjour Jean-Claude, elle date de quand cette tradition des crêpes offertes pour le début d'année ?

- Elle date de 2005-2006. A l'époque le club ACBE avait vécu de graves dissensions internes et, sous l'égide du président de l'époque, Michel Grousset, il nous a fallu nous réinventer. Avec quelques copains, nous avons commencé à apporter à tour de rôle, soit des gâteaux soit des crêpes que nous distribuions à chaque participant lors d'une sortie mensuelle de club. Cela a bien marché et c'est devenu une tradition... Mais je dois préciser une chose importante : ces crêpes ont une particularité : elles ne sont délicieuses qu'accompagnées de la merveilleuse confiture de myrtilles apportée par l'ami Michel ! (Faites maison bien sûr)...

Parle-nous de ta relation à l'ACBE.

- J'ai adhéré à l'ACBE en 2001 avec plusieurs autres copains de mon âge, dont Jacques Garnier. Ce club était très attirant, on parlait de lui dans la revue "Cyclotourisme" et il organisait chaque année deux randonnées ouvertes à tous, dont l'une appelée "La Perreuxienne". Après y avoir participé à diverses reprises avec les copains avec lesquels, à partir de 1995, j'ai commencé à me remettre au vélo, nous avons franchi le pas en adhérant. Il est vrai que pour ma part j'étais tombé amoureux des couleurs du maillot de ce club : à l'époque c'était jaune - et - vert, des couleurs qui me plaisaient particulièrement... J'ai déjà parlé des problèmes internes qu'en novembre 2005, le club a traversés : il y avait des dissensions profondes entre membres du club sur l'orientation à donner à notre pratique sportive. Et bien, il a fallu tout l'engagement et l'intelligence de Michel Grousset et Joël Mégard pour dépasser ces difficultés et maintenir la cohésion du groupe. Par exemple, c'est par un vote d'assemblée générale qu'on a mis fin à la querelle sur le maillot et qu'a été approuvé le changement de couleur du club... Moi qui attachais tant de valeur aux couleurs vert-et-jaune, eh bien je me suis rangé au vote de la majorité et au choix des actuelles couleurs noir-et-bleu...

Le vélo ça a toujours été ta passion ?

- Quand j'étais enfant, au début des années 1950, je lisais dans la revue du sport cycliste qui s'appelait "Miroir Sprint" les exploits de mes héros, particulièrement le coureur français Louison Bobet et le coureur suisse Ferdi Kubler. J'ai pratiqué le vélo aussi mais, malheureusement, lors de ma première course en minimes, j'ai été victime d'une très grave chute. J'ai alors abandonné le vélo pour le basket et le tennis, sports moins dangereux ! Mais je n'ai pas cessé de vibrer pour mes héros. J'habitais Fontenay-sous-bois et Louison Bobet y habitait également, dans une superbe villa. D'ailleurs c'était toute la famille Bobet qui habitait la région parisienne : son frère Jean à Bry-sur-Marne, son père au Rigollot... Pour la petite histoire, en 1955, j'avais 15 ans, j'ai aidé le mécanicien de Louison à sortir du carton les 2 vélos neufs qui lui avaient été livrés. Le mécanicien les a montés et réglés parfaitement afin que Louison puisse les utiliser sur les routes du Tour de France, édition 1955 qu'il remporta d'ailleurs. C'est dans son immense voiture américaine que Bobet partit de Fontenay, les 2 vélos à bord, pour rejoindre Strasbourg et le départ du Tour...

En effet Louison Bobet était un magnifique champion, très élégant sur son vélo, avec un palmarès énorme. Je crois qu'il a à son actif 3 Tours de France (1953, 1954 et 1955), 5 "monuments" dont Paris-Roubaix 1956 et Milan - San Rémo 1951, un championnat du monde 1954 et encore bien d'autres succès... Tu as d'autres souvenirs marquants à nous raconter ?

- Oh comme ça, et plus récemment, je pense à notre visite de l'Assemblée nationale qu'avait organisée l'ancien maire du Perreux et député, Gille Carrez, pour le club. Nous nous étions retrouvés sur le pont

de la Concorde (construit avec les pavés de la Bastille) à Paris puis étions rentrés dans le Palais Bourbon en passant par les jardins de l'Hôtel de Lassay, la résidence du président de l'Assemblée nationale. Je garde une photo du groupe de l'ACBE prise dans ce lieu prestigieux. Cette visite m'a vraiment beaucoup plus.

Parle-nous de ton plus beau souvenir à vélo...

- Je pense tout de suite à une randonnée en plusieurs jours que nous avons faite entre Maisons-Alfort et Saragosse en Espagne : 1.200 km et un fameux passage des Pyrénées par le col de Roncevaux... Nous n'avons vu, sur le chemin du col, ni le chevalier Roland ni son oncle l'empereur Charlemagne mais beaucoup de marcheurs car c'est un passage réputé pour les pèlerins qui se rendent à Compostelle. En revanche, pour le retour, nous sommes rentrés... en car ! C'était en 2008. C'est un formidable souvenir car les randonnées au long cours comme celle-là sont l'occasion de vivre un moment fort entre amis partageant une même passion. Je trouve qu'à l'époque on prenait davantage le temps de se parler pendant qu'on pédalait ; la moyenne n'était pas une obsession.

Je sais que tu es empêché de monter à vélo par des soucis de santé depuis de longs mois. Est-ce que ça va mieux et est-ce qu'on te reverra bientôt sur ton vélo ?

- Oui ça va mieux, j'ai fait une très lourde chute, il y aura trois ans en mai, qui m'a occasionné plusieurs fractures. Puis d'autres ennuis de santé sont arrivés mais heureusement j'en vois le bout enfin. Mon beau vélo CANNONDALE m'attend au garage et il sait que le temps se rapproche où nous allons nous retrouver. On en parle entre copains et on partage le même projet de nous y remettre bientôt. J'aimerais aussi retourner dans le Cotentin, un endroit que j'aime beaucoup, sauvage et rugueux, avec de si beaux paysages même si le vent souffle très fort. Par le passé, j'ai eu la chance de rouler aux Etats-Unis, en Floride, où mon fils habitait avec sa famille, mais aussi à Tahiti. Mais la France c'est très bien aussi...

Un dernier mot : tes souhaits pour l'ACBE ?

- Garder comme un trésor l'âme de ce club qui est la convivialité. Nous sommes les dépositaires d'une tradition de bonne entente, de bonne humeur, d'attention aux autres qui a été insufflée par les anciens. Il faut que ça perdure. Pour cela rien de tel que les randonnées de plusieurs jours. Je pense par exemple au séjour itinérant vers Förchheim en Bavière que le club, sous l'impulsion de Joël Mégard son président, a réussi à organiser. C'était très important pour la Ville du Perreux qui est jumelée à cette ville depuis des décennies et je crois que les participants en ont tous conservé un superbe souvenir...



Philippe S.

✚ « La découverte du monde date pour moi de la bicyclette (...). C'est à la bicyclette que je dois mes premiers étonnements de la vie au grand air, mes premiers ravissements, mes premières sensations d'espace et de liberté. » (Tournant dangereux, Souvenir de ma vie, 1929). Maurice de VLAMINCK

COURSE DE LA RENTRÉE



Comme chaque année, l'ACBE a été sollicitée pour assurer la surveillance des carrefours pour permettre à cette épreuve de se dérouler en toute sécurité pour les participants. Nous étions neuf Signaleurs : Marie-Anne, Michel G., Jean-Claude L., Philippe S., Vincent, Jacques G., Tonio, Gérard et moi-même. Un grand merci à eux ... en espérant que nous aurons plus de monde l'année prochaine et ... de nouvelles têtes ! Il est important de répondre positivement à toutes demandes de la Mairie et, consacrer une demi-journée par an à votre club, c'est peu demander !



Un grand coup de chapeau à Bernard Agulhon qui a représenté les couleurs de notre club lors de cette course. Alors que nous le félicitons, voici sa réponse : « **Merci, je le fais par plaisir mais aussi pour vous faire plaisir et pour vous remercier tous pour les années passées auprès de vous.** »
Bravo Bernard !

Joël M.

Course à pied de la rentrée : quand l'ACBE assure le service d'ordre et une escorte cycliste de protection à un concurrent esseulé et oublié de l'organisation...



Le 5 septembre dernier, plusieurs adhérents de l'ACBE avaient répondu présents à l'invitation de la municipalité d'apporter une aide matérielle à l'organisation de la course à pied de la rentrée. Équipé d'un gilet jaune et d'un brassard, chacun d'eux s'était vu désigné responsable de la sécurisation d'un carrefour pour s'assurer du bon déroulement de la course à pied. Et c'est ainsi que nos amis eurent le loisir de voir passer trois fois les concurrents, deux fois pour le grand circuit (18 km) et une fois pour le petit (9 km), et parmi le flot des coureurs, quelques athlètes de haut niveau foulant avec grâce et aisance le macadam mais surtout le grand nombre des

concurrents laborieux venus participer à ce challenge sans esprit de performance. On vit aussi, choses remarquables, une coureuse « aux pieds nus », un acébéiste revêtu de son maillot bleu et noir (bravo à lui !) ou encore madame le maire du Perreux montrant par l'exemple que « bouger donne la santé »...

Évidemment chacun des acébéistes bénévoles était venu à vélo et c'est ainsi qu'en fin de matinée, on les vit se réunir pour retourner vers le CDBM où devaient être rendus les équipements confiés par les organisateurs. L'esprit était serein car la voiture-balai avait annoncé la fin de la course et le passage du dernier coureur. Alors que nos compères s'apprêtaient à partir, un passant vint leur annoncer qu'arrivait encore un dernier concurrent, courant à la vitesse de la tortue de la fable, oublié par l'organisation, mais ayant la ferme intention de boucler son circuit en totalité.

Que faire dans ces conditions ? Laisser ce vénérable monsieur (presque 80 ans) affronter seul la foule des cyclistes, voitures, trottinettes et autres piétons pressés de retrouver leurs droits sur l'usage de la chaussée ? Pas question ! Un délibéré rapide conclut à la décision d'accompagner jusqu'au bout ce monsieur et de lui assurer une garde d'honneur et de protection. Et c'est ainsi que sur quelques kilomètres dans les rues du Perreux, on vit un cortège de cyclistes en gilets jaunes ouvrir la voie à notre glorieux aîné, couper la circulation quand il le fallait et surtout faire applaudir le dernier concurrent par les automobilistes et les piétons ! Arrivés sur la ligne d'arrivée, à demi effacée déjà, ce curieux cortège entra dans le parc où se déroulait la cérémonie de remise des trophées et improvisa un concert de sonnettes de bicyclettes pour faire entendre que le dernier concurrent méritait mieux que l'anonymat d'une arrivée. Les nombreux participants le comprirent aussitôt et se mirent à applaudir à tout rompre l'aîné qui venait d'accomplir un petit exploit. Fiers et heureux de leur bonne action, nos acébéistes retournèrent alors chacun, après s'être salué, vaquer à leurs occupations dominicales et familiales, pas peu fiers d'avoir assuré un service d'ordre en bicyclette !



Moralité : A vélo tout est plus beau ! **Philippe S.**

✚ « *Rouler à bicyclette, c'est vivre.*

Le tourisme cycliste est l'une des composantes d'une meilleure qualité de vie. Il est nécessaire de le développer, car c'est un moyen d'évasion nécessaire à notre époque et un loisir sportif de plein air générateur de santé. » Robert BURON

JOURNÉE ACBE DU SAMEDI 18 SEPTEMBRE

Cette longue période chaotique a fait que nous avons pris des habitudes de rouler différentes. Il était important de retrouver une nouvelle dynamique et de se retrouver ensemble sur une randonnée, la Journée ACBE.

Nous décidions de choisir le parcours en direction de la Seine, via Melun, puis, pour le grand parcours, la forêt de Fontainebleau, un très beau parcours. Pour permettre au plus grand nombre de participer, nous avons constitué 4 groupes.

La pizzeria étant fermée, Jacques nous trouva un restaurant où nous allions autrefois. Étant fermé le samedi, il accepta d'ouvrir. Nous avons réservé pour quinze à vingt personnes. Au jeudi soir, nous étions 37 ... et le vendredi soir, 44 ! Jacques était connecté en permanence avec la Patronne !
Merci à tous pour cette belle journée !

Joël M.



C'était vraiment la semaine bleue à Mormant

✚ « *La bicyclette me permet de surprendre le renard, l'oiseau, le serpent et, glissant discrètement sur la route, d'entendre mieux le bruit du torrent, le frisson des grands arbres, toutes choses qui, pour un écrivain, ont tant de charme.* » Jean GIONO

LA SÉCURITÉ

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.



*Extrait du document ACBE « 1,2,3 ROULEZ »
remis aux nouveaux licenciés.*

Joël M.

✚ « Si la vieillesse est un naufrage, la bicyclette est certainement l'un des plus sûrs moyens d'éviter la noyade. » Raymond POULIDOR

LE COIN LECTURE

À vos cycles !

Louise est jeune, Louise s'est prise de passion pour le vélo et la longue distance. Louise n'est pas dans la performance mais dans le partage et les rencontres. Son créneau ? le vélo au féminin. Elle en a d'ailleurs fait un livre, qu'elle nous a commenté ce samedi 26 juin à la Librairie Le Comptoir des Mots (Paris XX^{ème}). Ce stop parisien s'inscrivait dans un tour de France réalisé à vélo cargo où elle est partie à la rencontre de femmes de tous horizons avec sa copine Océane. Soutenues dans ce projet par la Fédération Française de Cyclotourisme, les deux jeunes femmes ont d'ailleurs partagé quelques dizaines de kilomètres avec des féminines du CODEP 94 allées à leur rencontre.

Ses pires et meilleurs souvenirs ? Son 1^{er} voyage avec le frangin ; mal équipée, pas préparée, elle accumule les erreurs de débutante. Elle en fera sa force. Le livre démarre par ce récit...

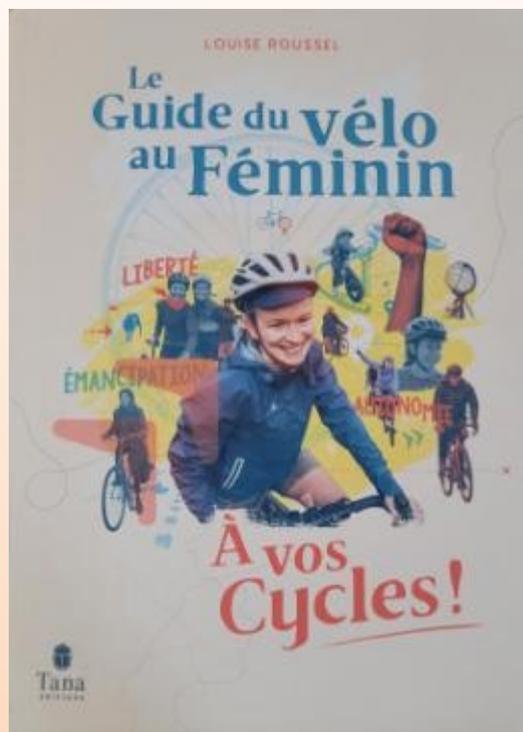
Quand on la questionne sur ce projet d'écriture : *'J'ai souhaité donner aux femmes cette envie de se sentir libres sur un deux roues, tout en évitant les pièges.'*

Comment choisir son vélo, savoir boire et s'alimenter, tu fais quoi si tu crèves ? ... mais aussi bien d'autres interrogations, plus intimes comme le sport et la maternité ou encore la gestion des règles tout en poursuivant sa passion. Truffé de pages pratiques, son bouquin est un recueil de témoignages qui prouvent que l'on peut être cyclote, quels que soient l'âge, la condition de forme ou le milieu d'où l'on vient.

Partir seule pour assister à un concert en Europe de l'Est, créer l'association 'Vaï ma poule' pour les réfugiés ou produire cet ouvrage, cette lilloise a un peps incroyable ! Son conseil ? 'Garder une part de naïveté' même si cela lui a causé parfois quelques désagréments.

En découvrant 'A Vos Cycles ! Le guide du vélo au féminin', qui n'est pas réservé aux seules lectrices, vous comprendrez que vous, vos filles, mères, femmes ou sœurs peuvent démarrer ou poursuivre la pratique du vélo, se faire plaisir voire se laisser tenter par la longue distance.

A Vos Cycles ! Le guide du vélo au féminin - Louise Roussel - Éditions Tana



Corinne

✚ « *Les plus belles années de ma vie, je les ai passées à jouer de la bicyclette. Je les aime ces machines. Elles ne nous portent pas bêtement. Elles ne font que prolonger nos membres et qu'épanouir notre force.* » Jules RENARD

L'ART et le VÉLO.

L'ART et le VÉLO.

ARMANDO MORALES « Trois nus et bicyclettes »

Armando MORALES (1927-2011), peintre nicaraguayen fréquente l'école des Beaux-arts de Managua. Peintre figuratif très vite reconnu dans son pays, son œuvre prend une dimension internationale. Il s'installe à New-York en 1966.

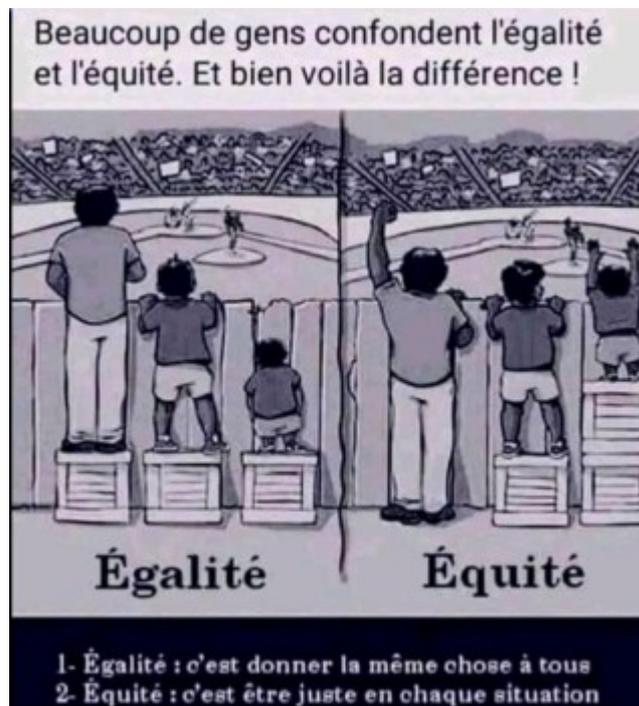
En 1984, Paris l'accueille. C'est la galerie Claude BERNARD qui assurera la promotion des œuvres de l'artiste. C'est en ce lieu que j'ai rencontré le tableau « *Trois nus et bicyclettes* ».



Les deux vélos, où sont appuyées avec élégance les corps nus légèrement floutés de trois femmes, éclairent par leurs couleurs bleue et rouge, la toile plongée dans une atmosphère de pénombre. Dans ce tableau Armando MORALES inscrit la scène d'avant plan dans un décor architectural avec une perspective linéaire. Au fond un cheval peut faire oublier le côté minéral du cadre. Comme le vélo, le cheval est un sujet que l'on retrouve dans le tableau intitulé « *Baigneuses, bicyclettes, une cage à oiseaux, cheval blanc* »



D'autres toiles d'Armando MORALES, toutes autant suggestives empruntent le vélo pour mettre en valeur des corps nus. Mais à chacun d'apprécier.
Jean-Paul EGRET.



HISTOIRE DE NOTRE CLUB

L'ACBE a eu d'illustres licenciés qui ont contribué à la notoriété de notre club dans la région Ile de France mais aussi au niveau national.

*L'un d'entre eux fut **Serge Svoboda**.*

*Il fut un coureur amateur avec un très beau palmarès (**champion de France en 1937, 1^{er} du Tour de l'Yonne 1937**) avant de passer professionnel dans les années 1943 dans l'équipe Dilecta-Wolber. Malheureusement la guerre interrompit sa carrière prometteuse et il adhéra à l'ACBE en 1964.*



*Après sa carrière cycliste, il devint, entre autres, journaliste, adjoint directeur sportif d'une équipe professionnelle, et devint rédacteur en chef de la revue **Cyclette-Revue** à la demande d'Antonin Magne (entraîneur de notre regretté Poupou),, revue de l'Association « l'Amicale des anciens du cyclisme » fondée en 1943 par Daniel Gousseau.*

Cette association fut présidée ensuite par Roger Piel, Luis Ocana, Bernard Thevenet, Jean Bobet, Jean-Marie Leblanc et actuellement par Marc Madiot.

Serge fut un membre très actif de l'ACBE et, grâce à sa belle plume très imagée, anima la revue le Plateau de l'ACBE. Avec son tempérament d'ancien coureur (un peu le même caractère que René Mariette), il se reconvertit dans le cyclotourisme et sur les longues distances dont le Paris-Brest-Paris Audax. Certains dans le club l'ont bien connu.

Je vous propose un article écrit dans le Plateau en 1983 sur Paris-Roubaix. J'en profite pour inviter les ACBEistes à s'inscrire à cette épreuve qui est unique et qui laisse des souvenirs impérissables. Comme le Paris-Brest-Paris, il faut l'avoir fait au moins une fois dans sa vie de cyclotouriste !

Joël Mégard avec l'aide de Joël Pigeard sur le retour de la journée ACBE en septembre.

PARIS ROUBAIX CYCLO ou l'enfer ... à cheval.

« J'ai fait 5 Paris-Roubaix, un chez les amateurs, 270 kilomètres, en 1938, je termine 10^{ème}, un chez les « pros » en 1943, échappé dès le départ, 200 kilomètres à 4, crevaison, je finis dans les profondeurs du classement, vainqueur KINT, un avec Francis LELISSIER, en voiture, comme journaliste, un comme suppléant directeur sportif, et en 1982, Paris-Roubaix cyclotouriste. Avec l'ami RIALLAND, nous décidons de s'attaquer à ce monument des épreuves classiques.

UNE FOURMILIÈRE

5 000 participants environ, des voitures, des vélos, des autocars aménagés, une véritable kermesse. Opérations de départ, puis appel. Trois quarts d'heure d'attente pour environ pour faire passer les 1 500 ou 2000 participants des premiers départs, dans le couloir aménagé pour divers contrôles.

Et c'est l'envolée dans la nuit, la pluie s'est calmée. Avec François on ne se quitte pas jusqu'avant le petit jour. Des files ininterrompues de feux rouges nous montrent le chemin. Avant MOYON, des vieux problèmes d'intestin, cadeau de la captivité, m'obligent à m'arrêter en explorant un bois. Je dis à François « continue » (car je sais qu'il aime bien maintenir sa cadence avec un minimum d'à coups) et je te retrouverai au pointage de MOYON.

Tu parles, va donc retrouver un copain dans cet essaim de vélocipédistes. C'est comme si l'on demandait à un évêque de gagner Paris-Nice en soutane.

Nous nous sommes retrouvés 150 kilomètres plus loin !!!

Temps gris, menaçant tout au long de la journée, route mouillée, vallonnées avant d'entamer l'enfer.

LE DIABLE N'ÉTAIT PAS LÀ

Chacun scrute le paysage pour repérer l'entrée de cet enfer, car rien n'est plus difficile de reconnaître l'enfer lorsque le diable avec sa fourche est absent ... Puis tout à coup un ignoble, un immonde petit chemin de charroi se présente perpendiculairement à gauche de notre route et ceux qui nous précèdent s'engagent dans ce premier boyau qui va devenir, avec les autres portions de chemins hallucinants, une hécatombe pour lesboyaux.

Il faut vous dire que cette zone infernale comporte 12 ou 13 gymkhanas de pavés, longs de 1 à 2,5 kilomètres, entrecoupés de routes plus amiables.

Il faut vous dire encore que la pluie avait corsé le drame naissant.

Et il faut ajouter qu'au premier passage sur les pavés, certains quidams ne connaissant pas le cauchemar qui les attendait, avaient mis pied à terre, pris par la peur, devant une chevauchée qui s'offrait à leur regard douloureux.

La meute des suivants se mit à hurler et un début d'embouteillages se forma, dans le style de ceux que l'on voit la veille de Noël vers 18 heures aux abords des Grands Magasins.

Car il faut vous dire encore que dans un Paris-Roubaix agrémenté par la pluie, le kilométrage, les pavés, et la moyenne horaire ne sont qu'accessoires superflus. Ce qui compte, c'est ce qui suit.

RESTER SUR LA ROUTE DES CRÊTES

Vous connaissez de visu ou de réputation la Route des Crêtes dans les Vosges. E bien là, c'est la même chose. Le chemin de charroi est très étroit et bombé. Les pavés genre Louis XI qui l'ornent sont tellement disjoints qu'il faut rouler soit complètement sur les bas-côtés soit sur le dôme du milieu qui ne permet pas de s'écarter de ce sommet de plus de 50 centimètres. C'est là que les dons d'acrobate interviennent. Et lorsque vous êtes à la limite de la rupture d'équilibre, qui vous guette à chaque coup de pédales, il faut plonger franchement sur le bas-côté, sinon c'est la chute dans la boue.

L'ENFER À CHEVAL

Cette boue, en démontant ma roue avant, j'en ai extrait une pleine main, à hauteur de frein, car la roue était bloquée. C'est là, en pleine zone pa vée que j'ai retrouvé François, souriant malgré le calvaire. Plus loin, j'aperçois 3 ou 4 concurrents s'enfonçant dans une mare d'eau d'une vingtaine de mètres de long. Des gerbes d'eau fusaient sur leur passage tandis que la majorité passaient à pied, vélo sur l'épaule, sur le bas-côté.

« Si eux passent, me dis-je, et qu'ils ne terminent pas à la nage, je suis ! »

Eh, en avant, j'accélère pour ne pas me « planter » et je ressors frais comme un gardon ruisselant de propreté. Je tenais absolument à passer l'Enfer ... à cheval, sur mon vélo, bien sûr. Quoi encore, ah oui, environ 5 000 crevaisons, un suiveur qui avait eu la magistrale idée de suivre avec une fourgonnette bourrée de boyaux. Paraît qu'il les a tous vendus.

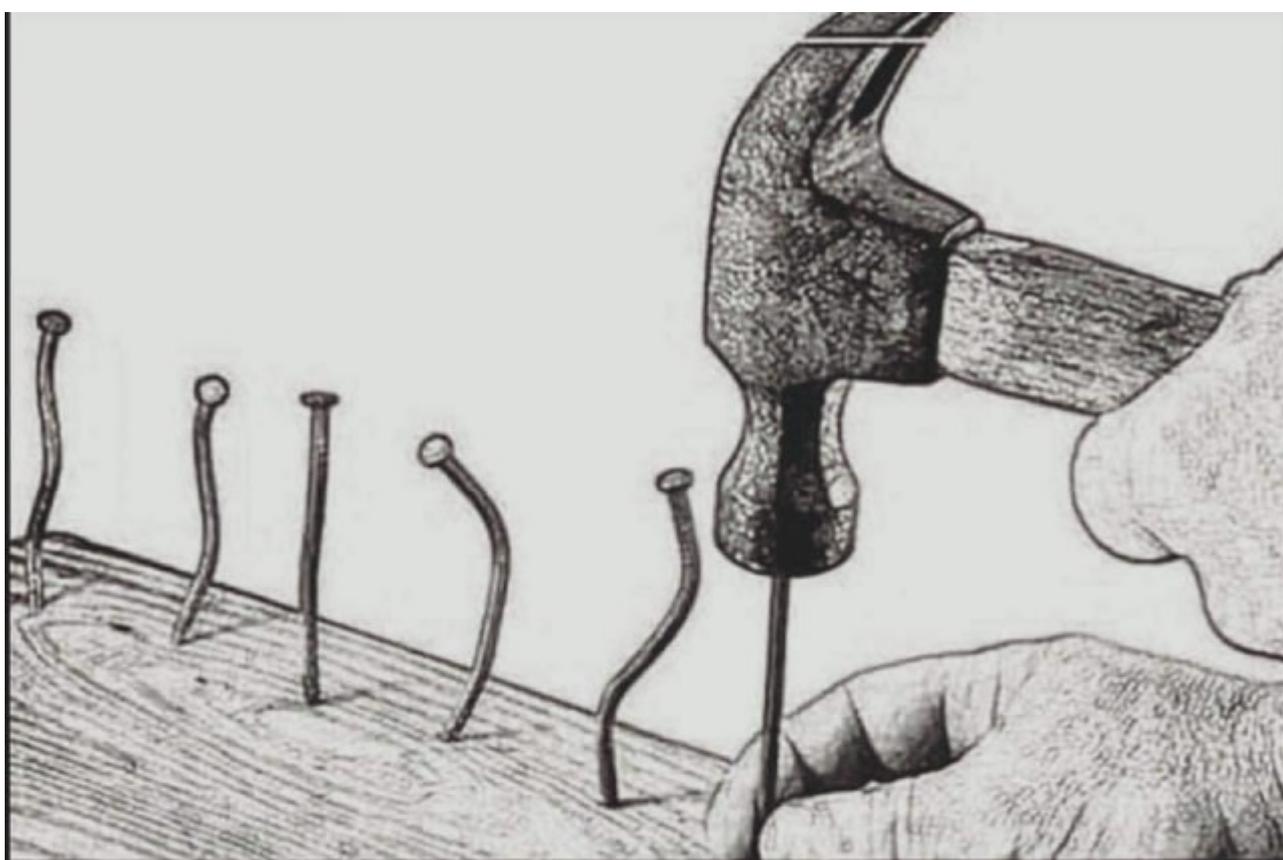
La colle à boyau commençait à manquer, à l'arrivée nous étions au bord de la spéculation dans ce domaine. A 3 ou 4 kilomètres de l'arrivée, j'ai vu un concurrent rouler sur les 2 jantes, pour terminer. J'ai vu la foule, malgré le temps, les enfants qui nous encourageaient.

J'ai moins bien vu la fin du parcours. Malgré une épaisseur de mousse au guidon, des boyaux de forte section, j'avais les reins brisés, la tête qui tentait de conserver un brin d'allure humaine, des muscles sortant du rouleau compresseur, les chevilles et les mollets complètement désabusés, mon œil gauche

en sévère discussion sur le parallélisme avec mon œil droit. Ce cumul de désordre physique, psychique et mental est la raison pour laquelle j'ai vu réellement danser les derniers pavés avant de retrouver une allure digne sur la ligne d'arrivée.

Oui, les Paris-Roubaix actuels sont les plus durs que ceux d'autrefois, qu'ils soient professionnels ou cyclotouristes. Raison ; un kilométrage de pavés plus court, certes, mais des pavés plus ... déroutants que ceux qui recouvraient les axes plus importants et dont l'accueil était moins trépidant. Ce fut une apocalyptique aventure. Mias le soir, à table, ça faisait tellement du bien de ne plus avoir mal ! »

Serge SVOBODA



**On tape toujours
sur celui qui est droit.
Les tordus, généralement
on les laisse tranquilles !**

NOTRE PREMIER LAURÉAT : ALAIN AUBERGER

Dans le numéro 65 de février 2020, Philippe S. nous faisait découvrir le GPS Drawing, parcours dont la forme représente une forme connue !

Il mettait au défi les ACBEistes de réaliser le premier parcours GPS Drawing.

Il aura fallu plus de 16 mois pour que **le premier ACBEiste** relève ce défi !

Il s'agit **d'Alain Auburger**, ce qui n'est pas étonnant, tellement il maîtrise les parcours et il nous régale tous les dimanche matin et autres !

Mais Alain est très discret et ce sont les participants au groupe 1 du 180km de la journée ACBE, Antoine et Damien, qui me firent part de cette représentation, en me disant qu'ils hésitèrent à faire ce parcours, ce dernier ne donnant pas très envie car pas très dynamique (ils préféreraient retourner la carte !)... Symptôme dépressif d'Alain au lendemain de cette longue période chaotique ?

Alors à quand le deuxième lauréat ?



Joël M.

À LA DÉCOUVERTE D'UNE RÉGION

LA PIERRE PERREUXIENNE

La Pierre Perreuxienne est un menhir constitué d'une dalle parallélépipédique en meulière de 2 mètres de hauteur pour une largeur à la base de 0,90 m et une épaisseur moyenne d'environ 0,45m.

Les faces régulières de la pierre correspondent peut-être à une retaille lors de sa christianisation.

Cette pierre fut maintes fois déplacée. Elle se dressait initialement au bord de la route de Nogent-sur Marne à Bry-sur-Marne mais en 1852, à l'occasion de travaux routiers, elle fut renversée et enterrée. Retrouvée au début du XXème siècle lors de la construction d'une maison, elle fut entreposée dans un premier temps dans la cour de la mairie du Perreux puis très officiellement installée en position couchée Place de la Mairie le 18 juin 1922. En février 1969, la pierre fut à nouveau déplacée près de la gare, devant le bureau du syndicat d'initiative, en position couchée.



En novembre 2006, elle est redressée dans un square près du Pont de Bry.

Mais à quoi pouvait servir cette pierre ?

La pierre était surmontée d'une croix lors des Rogations (les 3 jours précédant immédiatement le jeudi de l'Ascension avaient lieu des rituels pour implorer la pluie, le murissement et la moisson des grains, la protection contre la maladie) au mois de Mai et les femmes de cultivateurs y portaient en juillet des bouquets de fleurs pour assurer une bonne moisson.

Joël M.

- Tu crois qu'on a le droit de se faire des bisous ?
- Oui. On dira aux grands qu'on à bien fait attention à la barrière.



Rentrée des classes : révisons nos leçons d'histoire et géographie...

Nous autres cyclistes sur route, de par la pratique de notre sport « de grand air », nous sommes amenés, en toutes saisons, à parcourir les routes de notre région Ile-de-France. A ce titre nous sommes bien placés pour observer ses paysages qui évoluent au fil des kilomètres en fonction de la topographie. Nous voyons également de nombreux édifices anciens (villes fortifiées, églises anciennes, forteresses...) qui sont le témoignage d'une histoire longue et riche. Alors je vous propose par petites touches de réviser nos leçons d'école.

Savons-nous pour commencer que l'**Ile-de-France** est la région la plus dense du territoire national : sur 2 % du territoire s'y concentrent **19 % de la population...** C'est considérable (12,3 millions d'habitants !). Nulle autre région de France n'est aussi densément peuplée. Vous comprenez mieux pourquoi le flux automobile est si intense...

L'expression officielle « Ile-de-France » est-elle récente ou bien ancienne ? Tout cela dépend de notre âge ! L'expression officielle est récente (1976). Cette année-là on substitue au terme générique « région parisienne » celui de région « Île-de-France » qui rend mieux compte d'une identité propre. Mais les historiens nous apprennent que l'expression « Ile-de-France » est citée par le chroniqueur du moyen-âge FROISSART (1333 – 1410). L'expression remplace « pays de France » qui désignait le royaume de Clovis puis des capétiens autour de Paris. Si « France » fait référence au pays des francs, il est très probable que l'« île » sert à désigner la langue de terre délimitée par la Seine, la Marne et l'Oise.

Tiens, justement, parlons de ces trois cours d'eau : lequel est un fleuve et lesquels sont des rivières ?

Réponse : la Seine est un fleuve car elle finit dans la mer tandis que la Marne et l'Oise sont des rivières puisqu'elles alimentent la Seine.

L'interrogation se termine bientôt (pour cette fois !).

Saurez-vous citer la longueur et le lieu de naissance de chacun de ces 3 cours d'eau ? Voilà bien des idées de sortie pour notre challenge des 200 km !

La Seine coule sur 774 km et prend sa source en Côte-d'Or, sur le plateau de Langres, précisément en un lieu bien-nommé : Source-Seine. Irons-nous un jour jusque-là ?

Quant à l'Oise, elle prend sa source en Belgique près de Chimay (son abbaye, sa bière...) et mesure 341 km.

Notre chère Marne, enfin, est la plus grande rivière de France avec ses 514 km, excusez du peu ! Elle-aussi prend naissance sur le plateau de Langres à Balesmes-sur-Marne (Haute-Marne). Elle se jette dans la Seine, sur nos terres, entre Charenton-le-Pont et Alfortville (Val-de-Marne).

Voilà, vous pouvez ranger vos crayons et vos cahiers et profiter de la récréation. Le grand air il n'y a que ça de vrai !

Philippe S.



La Rubrique de Tricotine /Diététique

L'ALIMENTATION



Et le plus important, c'est de fournir du « carburant » à votre corps pour pouvoir absorber l'effort demandé.

La veille ou 2 à 3 jours avant, il faut prendre des glucides lents, des sels minéraux, des fruits et légumes ... sans excès ! Un bon plat de pâtes à base de blé complet, c'est l'idéal.

Le matin de la sortie, il faut prendre un petit déjeuner complet et copieux, 2 heures avant le départ car le corps, durant cette période, va utiliser son énergie pour l'absorber et effectuer la digestion. Son énergie ensuite sera libérée pour alimenter l'effort sur les pédales.

Durant la sortie, le plus important est de **s'hydrater régulièrement**. Il faut boire toutes les 20 minutes (à savoir un bidon par heure de 500/750ml) Pour faciliter l'absorption digestive, il faut prendre une boisson isotonique. Elle vous apporte en même temps les vitamines et sels minéraux nécessaires au bon fonctionnement de votre métabolisme. Il en existe pour tous les goûts et l'idéal est de les tester pour savoir ce qui vous convient.

En termes d'alimentation, 2 types de produits :

- **Les produits à base de glucides** pour alimenter votre organisme (30 à 50 grammes par heure de glucides (toutes les ½ heures)) sous forme barres de céréales, pain d'épice, pâte d'amande ... et toutes 1h30/2h une barre protéinée.
- **En cas de léger « coup de mou »**, prenez des sucres rapides qui vont être très vite métabolisés par l'organisme. Vous avez les pâtes de fruit et il existe sur le marché des gels liquides à base de sucre, sels minéraux et guarana ou caféine.

Une fois rentré, la réhydratation est importante. Des boissons telle que de la Vichy St Yorre, chargée en sels minéraux, est l'idéal.

En résumé, dans votre poche arrière, pour une sortie de 80/100km : 2 barres de céréales, une barre protéinée, une pâte d'amande, des pâtes de fruit et 1ou 2 gels.

Et surtout pensez au conseil de Paul de Vivie dit Vélocio, père du cyclotourisme :

« Manger avant d'avoir faim, boire avant d'avoir soif »



**Extrait du document ACBE « 1,2,3 ROULEZ » remis aux nouveaux licenciés.
Joël M.**

LU DANS LA PRESSE



Le journaliste a du confondre avec le tourisme sexuel !

SANTÉ

LE TEST DU Dr RUFFIER

Il vous permet de faire le point sur votre forme avant de vous mettre en selle.

Le vélo est le sport de tous les âges, de 10 à 80 ans. Statistiquement, on constate qu'entre 30 et 40 ans l'amateur de vélo, accaparé par son travail ou d'autres plaisirs, délaisse sa machine.

C'est la quarantaine ou la cinquantaine dépassée, se découvrant tout-à-coups le souffle court et la taille enveloppée, qu'il s'y remet. Il n'y a d'ailleurs pas d'âge pour débiter ou re-débiter : le vélo est, de tous les sports, celui qui comporte le moins de contre-indications médicales.

Si avant de reprendre la route, la sagesse commande de consulter son médecin traitant, on peut aussi se faire une idée de sa forme physique en faisant le test imaginé par le Dr RUFFIER au début du siècle et toujours utilisé par les entraîneurs.

Le test consiste à prendre son pouls durant une minute à trois reprises différentes.

- La première fois, au repos. Appelons ce nombre P1.
- La deuxième fois après avoir effectué 30 flexions sur les jambes en une quarantaine de secondes. Soit P2.
- La troisième fois après une minute de repos. Soit P3.

Vous effectuez alors le calcul suivant : $((P1+P2+P3)-200)/10 = X$

- Lorsque X est inférieur à 5 : c'est très bon.
- Lorsque X entre 5 et 10 : c'est moyen.
- Lorsque X est entre 15 et 20 : c'est faible

Texte envoyé par Tonio

À BICYCLETTE

« Le 19 septembre dernier, il faisait beau et légèrement frais à Paris. Depuis quand n'avait-il pas plu ? Vers 17 heures, après avoir visité l'exposition « Degas à l'Opéra » au musée d'Orsay, j'ai pris un vélo. Est-ce la vision des danseuses entre deux mondes qui m'a poussé ? petites reines et phalènes ... elles sont si légères, et leur grâce sent tellement la mort qu'elles vous attirent là où la vie ne fait que peser, que flotter, sans jamais se laisser vraiment attraper. Un cycliste, lui aussi, peut-être un fantôme ou une apparition. Surtout quand il a disparu. Je n'étais pas monté sur un vélo depuis le 7 janvier 2015 au matin. Soit 4 ans, 8 mois et 12 jours. Ou encore, 1716 jours. Quand les secours m'ont emporté, je ne me suis pas retourné vers le mien. C'est plus tard en me réveillant à l'hôpital, que j'ai pensé à lui.

Il était resté là-bas, devant les locaux de *Charlie*, attaché à un panneau de signalisation sur le trottoir d'en face. Ce n'est pas l'un des tueurs qui l'a enfourché une fois le boulot fait, tel un ouvrier du temps où la ville était populaire. Il a dû être embarqué deux ou trois mois plus tard, non par un voleur ou un chiffonnier, mais vers une fourrière, comme une épave qu'il était probablement devenu. Quand je suis repassé dans la rue, accompagné alors par des policiers, c'était le printemps 2015 et il n'était plus là. Il faisait beau et légèrement frais. Je me suis senti triste, un peu honteux. Pourquoi étais-je là ? Pourquoi l'avais-je abandonné ? Je n'ai pas eu le courage de me lancer à sa poursuite et je ne l'aurais sans doute pas retrouvé. J'ai toujours regretté de n'avoir pu lui dire au revoir ou adieu. Jamais plus je ne suis remonté sur un vélo.

J'avais beaucoup pédalé, enfant, adolescent, jeune homme, sur les routes de la Nièvre. À Paris, j'allais à vélo depuis vingt ans. Il faisait partie de mon corps dans la ville. Grâce à lui, j'ai été l'un des rares cyclistes permanents dans le Paris des années 1990. Je crois l'avoir déjà écrit dans une chronique ici même, il y a longtemps : il arrivait que je me fasse siffler, traiter de pédé. Les rues de la ville, c'était pour la bagnole. Il n'y avait pas de pistes cyclables, encore moins de Vélib'. Les automobilistes régnaient. Ils ne savaient pas quoi faire de ces nouveaux sujets à deux roues qui modifiaient l'occupation des sols, le sens de l'espace, dont la fragilité et l'allure de girafe restreignaient leur puissance ; mais ils ne pouvaient tout de même pas les écraser, même si certains l'auraient voulu. J'allais à la plupart de mes rendez-vous professionnels en pédalant, quel que soit le temps. Je me souviens d'être allé voir en hiver un grand patron, pour un portrait, à l'autre bout de Paris : il neigeait, et je suis arrivé, comme souvent, humide et le bas du pantalon sali. J'ai sorti mon carnet. Je m'en foutais. Je me sentais libre, insouciant, comme ce métier de journaliste et comme le monde. Plus tard, j'ai rangé ce vieux vélo pour en utiliser un autre, plus performant, plus puissant, plus souple, qui me permettait d'aller plus vite : on me l'a volé quelques mois avant l'attentat. J'ai repris le précédent, qui m'attendait dans son petit garage, et je j'ai donc achevé ma carrière de cycliste parisien le 7 janvier sur l'engin familial, intime, qui m'avait permis de l'entamer.

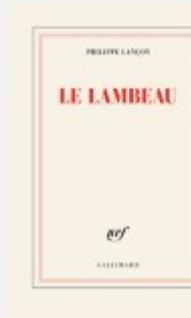
Pourquoi ne suis-je plus monté sur un vélo ensuite ? J'avais peur de tomber, de briser une mâchoire fraîchement reconstituée. Je me sentais trop faible, trop fragile. Mon corps dans la ville avait changé, je préférais aller à pied. Mais cette sensation de fragilité n'explique pas tout. Sans doute me suis-je senti incapable de refaire les gestes quotidiens du cycliste que j'avais été. La ville, pour moi, était devenue plus lente et plus solitaire. Les trajets que j'avais faits en pédalant, je les faisais maintenant en marchant, ou je ne les faisais plus. D'autres trajets, vers les hôpitaux, vers les soignants, s'y étaient substitués. Et c'étaient des trajets sans vélo.

Pourquoi suis-je soudain remonté sur un vélo de ville, pour 5 euros, le 19 septembre, à la sortie d'une exposition qui m'avait réjoui ? À vrai dire, je n'en savais rien. On me l'a proposé, et j'ai dit : pourquoi pas ? Il faut croire que le temps d'oublier certaines choses est venu. Ou, plus exactement, d'agir sans y penser, simplement parce qu'il faisait beau et qu'on a dans l'œil quelques danseuses peintes au pastel. Le temps intérieur agit comme ça. Il n'a pas besoin de cérémonie, de préparation. Il se contente de surprises, d'intuitions, et d'occasions. Les premiers mètres, j'ai hésité, mais on ne perd pas plus l'habitude du vélo que celle du ski : très vite, j'ai pédalé aussi vite qu'avant le 7 janvier. Sur un vélo étranger, administratif, beaucoup plus lourd que celui qui avait été le mien. Comme si rien n'avait eu lieu. Rien ? Pas tout à fait. Entre-temps, les trottinettes sont apparues. »

Philippe LANÇON Chronique de Charlie Hebdo du N° 1418 du 25 septembre 2019

Dans cette période du procès des terroristes des attentats du 13 Novembre, je voulais ne pas oublier. J'ai gardé cette magnifique chronique de Philippe LANÇON sur la bicyclette pour vous la faire partager. Je vous invite à lire « Le Lambeau » écrit longtemps après l'attentat contre Charlie Hebdo dont il fut une des victimes. C'est un livre bouleversant qui décrit une existence qui bascule et la lente reconstruction. Vraiment un livre à lire car nous n'en sortons pas indemnes !

Joël M.



Chut... Elle répare le monde ! 



VOS RÉCITS : INÉDITS

Le Jura c'est beau, le vélo c'est bien, le Jura à vélo, c'est dur !

8H15 : mon deux roues est prêt, propre, comme à chaque sortie ou presque. J'entends la pluie frapper les ardoises sans discontinuer ; c'est un vrai déluge. Les cagouilles ont pris possession du bitume et l'humidité ambiante n'incite pas à la dépense d'énergie. Un temps à trainer sous la couette. Un sentiment étrange m'envahit. Aurais-je donc rêvé tout cela ?....

Les sacs sont prêts. Deux. Un pour la bouffe, la mécanique, les chaussures de rechange, le kit de nettoyage du vélo. Les fringues : des chaudes, des moins chaudes, des tenues grosses chaleurs. Un autre sac, pour tout le reste...l'inutile. La salade de pâtes 'stop autoroute' est fraîche ; ces fameuses pâtes qui accompagnent le rouleur avant, pendant et des fois bien après car l'estomac continue à réclamer.

Direction le Jura, là-bas. Dans le pays où le vert fait concurrence au bleu des lacs. Nous sommes trois 'Escort-Car' du binôme responsable du transport des vélos. Les parcours ont été chargés en amont, il ne reste qu'à prendre possession des pénates. Un chalet de filles ? Mais pourquoi donc sommes-nous parquées ensemble ? Si c'est pour une histoire de brushing ou de douche qui s'éternise...tout faux. L'expérience montrera que nous étions souvent les 1^{ères} prêtes à l'apéro du soir !

Mais déjà le 1^{er} jour. 8h15 : départ pour une sortie très ensoleillée et une ascension de Montcusel. Wikipedia dit : 'Montcusel is a commune in the Jura department and Bourgogne-Franche-Comté region of eastern France.' It is surtout un endroit où ça monte et où avec le soleil, on a l'impression que la pente bouge dans le mauvais sens au fil de la progression. Résultat : une journée à 127 km et un D+ de 1950 m. Mais le soir...Ah ! le soir ! ...finie la souffrance, la petite mousse vient faire oublier les passages à vide. Ajoutez-y une saucisse accompagnée d'aligot et là, le Graal.



Le compteur temps est intraitable et il faut remonter sur le vélo pour une centaine de kilomètres. Nous sommes lundi. Le clou du spectacle ce jour sera Baume Les Messieurs qui fait l'unanimité. Magnifique ! quelle bonne idée de pousser 2 km plus loin pour découvrir la cascade ! On tremouille les pieds – pieds qui n'ont de cesse de gonfler par cette chaleur – et on repart en pensant à la Plage de la Mercantine qui nous attend à 500 mètres de nos demeures, pour un moment de baignade dans le lac du Vouglans. Ensuite ? Imaginez un plateau de fromages débordant de spécialités : du morbier, du comté, de la tomme produite tout près...je ne vous raconte même pas les ptits chèvres qui puent ! rien que pour ça, ça vaut le coup d'avoir mal aux pattes... Tout est bon pour en reprendre : même penser que demain, c'est Grand Colombier puis soirée foot !

Quand on ne peut plus reculer, on avance. Finalement, ce n'était pas si dur. Mais la chaleur est un facteur qui accentue la difficulté de ces 17 km d'ascension. Le début est raide, mais les jambes encore fermes ; le milieu est ombragé, c'est le moment de faire la pause qui s'impose avant d'attaquer la dernière partie. Il m'en coûte de laisser passer Philippe – chacun son petit orgueil – mais ce satané feu aux pieds doit me passer ici et maintenant. Par terre, il est écrit 'Allez Pinot ! une fois, deux fois, dix fois, comme un sticker reproduit à l'infini. Dans ma tête je suis Thibault, j'avance et les bords de route sont pleins de braves gens qui ont attendu des heures pour me voir passer. Arrivée en haut, il y a Carlos, Jean-Marie, Carole et Philippe. C'est un bon début remarquez....

La vue panoramique est spectaculaire et récompense chacun d'entre nous. L'eau a manqué à certains, mais la volonté a fait que tous nous sommes heureux de faire la photo de famille devant la fameuse pancarte. Merci à Christian de nous avoir porté le pique-nique dans cet endroit champêtre ! Reste la descente. Booooooh ! et une fin de journée un peu longue car moins excitante que le 'Yeah ! J'ai monté le Grand Colombier !!!!'. Le bitume fond, le thermomètre s'emballe. Mais c'est déjà la Marseillaise, nos ptits gars mouillent le maillot et les Allemands sortiront vaincus. Mercredi, le parcours a été revu à la baisse pour ceux qui veulent économiser leur vélo ! Il fait chaud, chaud, chaud et l'après-midi ce sera sieste et/ou baignade. Chacun a son avis mais pour moi le clou de la journée reste la JURAFLETTE ! vous prenez, du fromage, des patates, du fromage, du lard et du fromage...une tuerie ! même par 30 degrés !

Jeudi, c'est Morbier (le village !), les Piards, suivi d'un pique-nique près du terrain de pétanque local - ils sont organisés les jurassiens, le décapsuleur est attaché au banc ! puis Moirans en montage. Il ne faut pas trop se fatiguer car ce soir, on a boules après le dessert. Mais avant...il y a frites et choux de Bruxelles. Carole et sa méthode à la maison : Pas de frites si tu ne goutes pas 1 chou ! alors...on goûte !

Vendredi c'est déjà fini ! le dernier parcours nous incite à suivre les fortiches pour la petite boucle car Joël nous la bien vendue ! Seulement 10km de plus ! selon que vous soyez dans la Beauce ou ailleurs...les kilomètres sont légèrement différents ? Finalement nous aurons surtout souffert de la chaleur moite et orageuse qui plombe la journée. Dernière photo en l'arrivée, après le dernier sprint des garçons 'aux poubelles'.

Il faut toutefois garder de l'énergie car ce soir...c'est Karaoké ! Pour faire court : on a mis la misère aux Bretons d'entrée.

Même si la nuit a été courte, le retour se prépare de bon matin. Vélos chargés, pleins faits, la région parisienne nous attend ...

En bref :

- jamais vu autant de serpents de ma vie : des petits des gros, des aplatis ou encore bien gaillards,
- jamais imaginé qu'une serviette sur la tête, sous un casque pouvait transformer un cyclo en meilleur grimpeur, pour peu qu'il tombe dans le pot de baume du Tigre. Et pourtant, ...Michel l'a fait sur la fin du séjour !
- jamais envisagé croiser Marco, mon copain de route sur Saint Jacques de Compostelle dès la 1^{ère} sortie, au hasard d'un virage,

- jamais pensé que quelqu'un comme Pascale pourrait tous nous faire courir après ses lunettes qu'elle avait sur la tête,
- jamais pensé que Jean-Marie était gourmand de desserts ; c'est peut-être son secret pour les bosses...
- jamais vu quelqu'un d'aussi serein sur son vélo que Philippe, malgré les petits bobos et ennuis mécaniques,
- jamais vraiment roulé avec Gilles avant cette semaine ; merci pour cette belle rencontre. et aussi ...
- merci à Christian pour ses arrivées appréciées au moment où les estomacs criaient 'au secours'
- merci au trio qui a pris sur ses soirées pour revoir les parcours et lisser certains dénivelés trop ambitieux pour nous les habitués du 77 !
- merci à celui qui a sacrifié beaucoup de ses descentes pour m'attendre et me montrer la bonne trajectoire, encore et encore,
- merci Antoine pour les leçons sur Garmin et le montage de fin,
- merci à ma cop' de chambrée d'avoir mis le réveil aussi tard tous les matins. Tu m'as appris que l'on pouvait se préparer en 15 min. Une découverte pour moi !
- merci à Carole. Le jour où tu m'as convertie aux graines j'ai découvert qu'elles faisaient un bien fou...et pas qu'à l'apéro !
- merci à toi mon ami, qui est – presque - aussi nul que moi à la pétanque et qui chante bien plus mal Dalida. C'est toujours un plaisir de rouler à tes côtés.

La pluie s'est arrêtée. Toutes ces images me sont revenues comme une bouffée de chaleur ! Cette chaleur qui nous a quittés depuis. Non ce n'était pas un rêve mais bien les souvenirs récents d'une semaine fort réussie dans le Jura.

Corinne



✚ **« La bicyclette est une véritable cure de Santé. Quel que soit l'âge, la bicyclette développe considérablement la capacité respiratoire, augmente la résistance à la fatigue et renforce la défense contre les infections. Pratiqué en sport agréable et délassant, le cyclisme développe le cœur sans le fatiguer et accélère le fonctionnement du foie. Par sa position penchée, il est le sport qui convient pour les douleurs musculaires dorsales. »**
Dr André SOUBIRAN

« 'tain les raids à vélo c'est trop dur, j'arrête ! »

La scène se passe à Montauban, vendredi 28 mai, 16h30. Je donne mon avis définitif en matière de longue distance à mon frère, chez qui je viens d'arriver.

Voici le récit de comment j'ai construit cette profonde conviction :

Si vous lisez ce bulletin régulièrement, vous savez que chaque année, je pense aller en Autriche à vélo vers la fin mai. J'y ai de la belle-famille, ce n'est pas si loin (800km). Et comme chaque année, les circonstances font que je reporte mon raid annuel vers une autre destination. Cette année, avec le Covid, je préfère éviter de traverser une frontière. Alors pourquoi pas Montauban, où vit mon frère. Pour le parcours, deux idées directrices me guident : 1. commencer par une étape d'environ 400km avec nuit sur le vélo, 2. un total de trois jours. Après avoir soupesé plusieurs options, j'opte pour : Fontainebleau-Issoire (400), Issoire-Rodez (200), Rodez-Montauban (150).

Le parcours est simple : étape 1 je longe Loing-Loire-Allier, peu de relief ; étape 2 : je traverse l'Aubrac ; étape 3 : je descends les gorges de l'Aveyron. Retour en train de nuit.

Etape 1 : Fontainebleau – Issoire.

C'est l'étape qui donne un cachet longue distance à ce raid : longue, de nuit.

Je pars de la gare de Fontainebleau vers 20h30. J'arrive tout de suite à Moret/Loing, d'où justement je remonte le Loing, plein Sud. Le ciel est menaçant, le vent, qui vient d'Ouest-Sud-Ouest, me gêne un peu. Les kilomètres défilent : Nemours, Château-Landon. Vient ce moment magique où l'on entre dans la nuit, comme dans une bulle isolée du monde civilisé, toujours mêlé d'une petite appréhension. Après 90km, je vire vers le Sud-Ouest, direction Briare. C'est parti pour une heure face au vent, j'y laisse quelques plumes. La traversée du Pont-Canal, de nuit, est un instant magique.

Je reprends mon cap vers le Sud, en longeant maintenant la Loire, toujours majestueuse. Vers 4h du matin, ce moment toujours dur à passer, je fais une pause, je m'allonge à l'abri du porche d'une église. La pluie m'a épargné, mais le froid est vif, je n'ai pas assez d'épaisseurs pour le supporter, il m'oblige à repartir.

J'avais repéré sur Google maps un restaurant routier au km 212 qui était ouvert 24/7. Il est encore relativement loin (50km).

En résumé : il est 4h30, j'ai froid, le vent m'a fatigué et freiné ma progression, sapant un peu le moral, le prochain café est à plus de 2 heures. En cyclo expérimenté je m'accroche au prochain objectif : un petit-déj au chaud.

Je laisse Nevers sur ma gauche. Je remonte maintenant l'Allier. Le jour se lève, blafard.



Il est loin ce routier. S'il est fermé, il me faudra rouler encore au moins 2 heures de plus pour ravitailler. Je rappelle qu'en cette période, seule la restauration soit en terrasse, soit à emporter, est permise, sauf

exception Peut-être aurais-je dû appeler avant pour vérifier... J'arrive enfin à ce carrefour où se trouve le fameux routier. Ça a l'air mort ...je m'avance, je vois de la lumière.

J'entre : « vous êtes ouvert ? . »

- oui
- je peux m'asseoir ?
- oui.

Gros soulagement.

Et donc vient ce moment magique où le café tartine marque officiellement la fin de la nuit.



A ce moment, j'ai 212 km au compteur, soit à peine plus la moitié de mon trajet. Je suis en retard par rapport à mes prévisions. Même si je petit déj me requinque, je sens que ça va être dur. Je pense également à la journée du lendemain, clou de mon parcours, et qui présentera beaucoup de relief. Je n'ai jamais fait autant de relief sur un raid de plusieurs jours. Sagement, je m'arrête à Vichy, km 325, et je rejoins Issoire en train.

A la gare de Vichy, je réponds à une enquêteuse qui fait des stats sur les gens se rendant à la gare à vélo. Quand elle a découvert mes chiffres (point de départ, distance, temps de trajet), elle était déprimée : rien n'entrait dans ses cases.

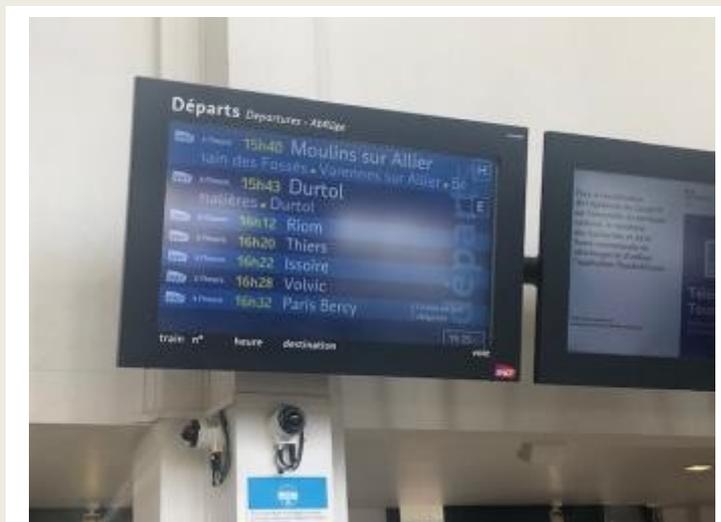
NDLR conversation parue dans Facebook

La scène se passe gare de Vichy, mercredi, vers 15h30.

Une dame avec une tablette s'approche :

"Bonjour, avez-vous quelques minutes pour répondre à une enquête?"

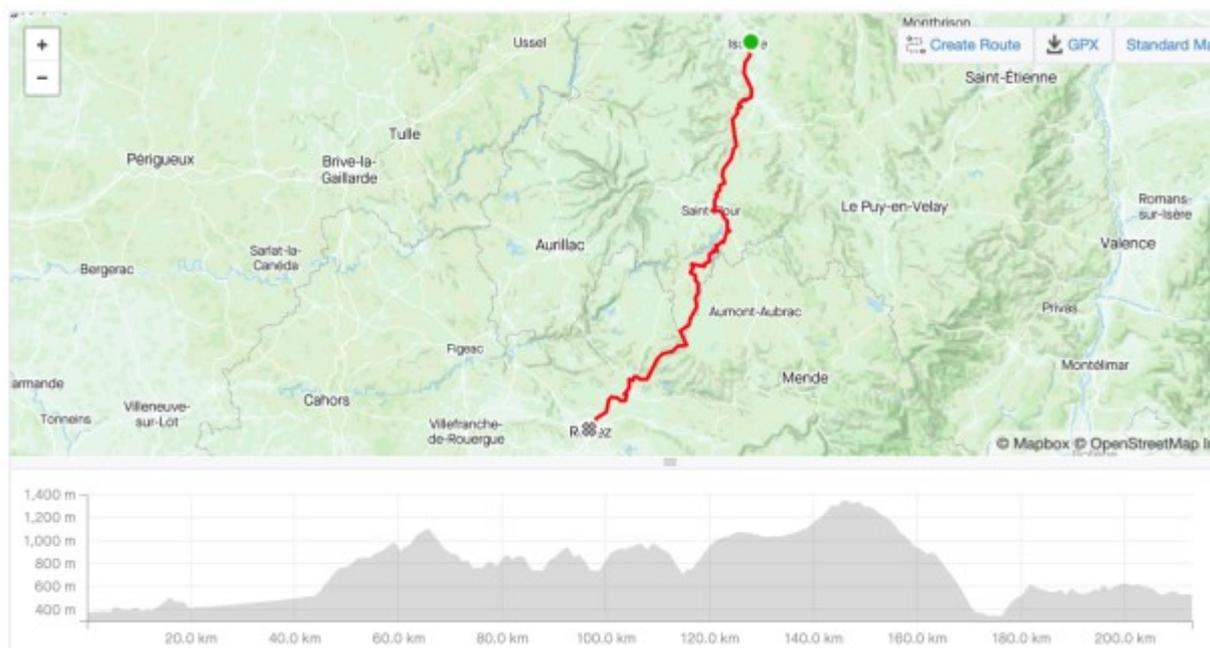
- oui, j'ai 40mn, je prends le train pour Issoire.
- ok. Vous êtes venus comment à la gare?
- à vélo.
- bien. Et d'où venez-vous?
- de Paris.
- pardon?
- de Paris, 75.
- Ah. Combien de temps avez-vous mis?
- 18h.
- mince, il faut que je convertisse en minutes.
- ca fait 1080.
- merci. Vous faites ce trajet :
- a. tous les jours?



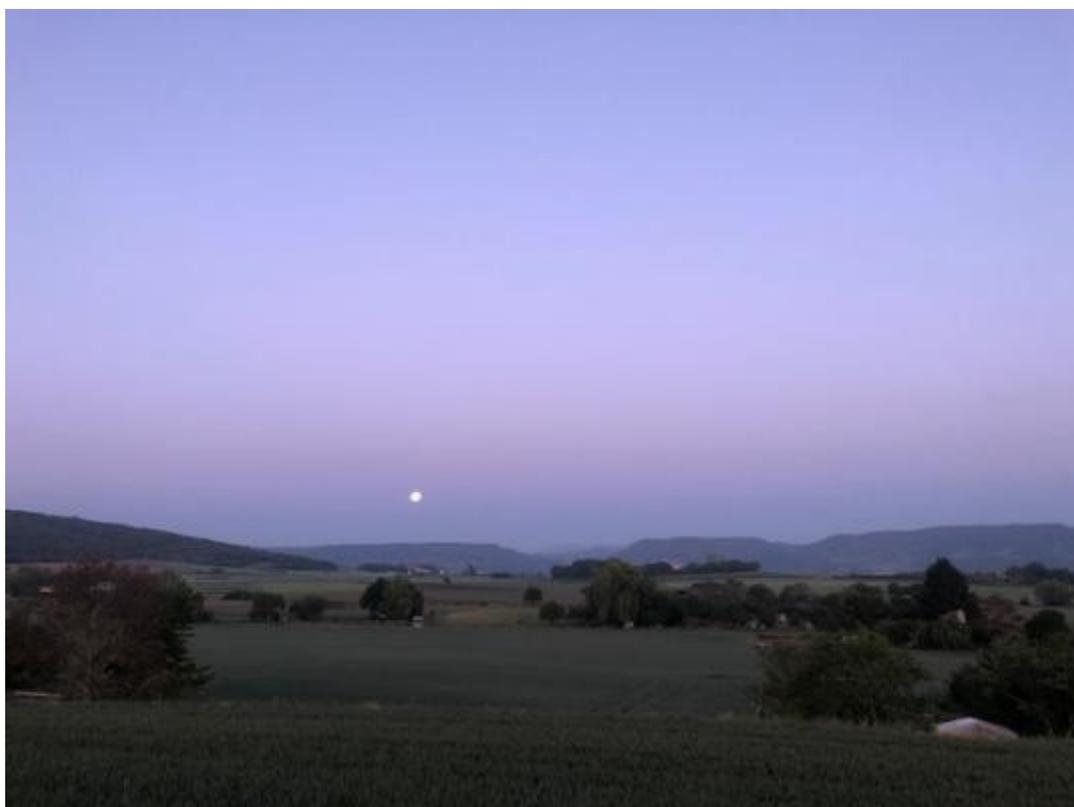
- b. 2 à 3 fois par semaine?
- c. moins de une fois par semaine?

Étape 2 : Issoire – Rodez.

L'étape reine de ce raid : 200km, 3200m de dénivelé positif.



Départ de l'hôtel 5h pile. Je traverse Issoire encore dans la nuit. C'est parti pour 200km. A la sortie je vire à droite, et je me heurte à une bonne bosse, la première de la journée. Le ton est donné : toute la journée ce sera un toboggan perpétuel.



Je rejoins la superbe vallée de l'Alagnon, que surplombe le château de Léotoing.



Le soleil est maintenant haut, la campagne est verdoyante. Avec un mois de mai pluvieux, quel plaisir d'enlever les manchettes et les jambières.



Un petit café à Saint-Flour et j'entame le meilleur du parcours.
D'abord les gorges de la Truyère, qu'enjambe le viaduc de Garabit, construit par Eiffel (un peu de culture ne nuit pas au cyclotourisme).



Ensuite l'Aubrac et ses fameuses vaches, qui n'ont pas grand-chose à regarder passer.
Le relief est maintenant bien marqué. La chaleur également.



Enfin, arrivée en Midi-Pyrénées
(maintenant Occitanie).



Je suis dans les temps, je fais un petit détour par le trou de Bozouls.

Après m'être un peu perdu dans la périphérie de Rodez, je rejoins l'hôtel à 18h30.

Je sens bien que mon récit est un peu long, voire un peu ch... Du coup, c'est assez rare dans mes récits, mais, exceptionnellement, pour donner piment, j'exhibe dans ce bulletin une partie de mon anatomie.



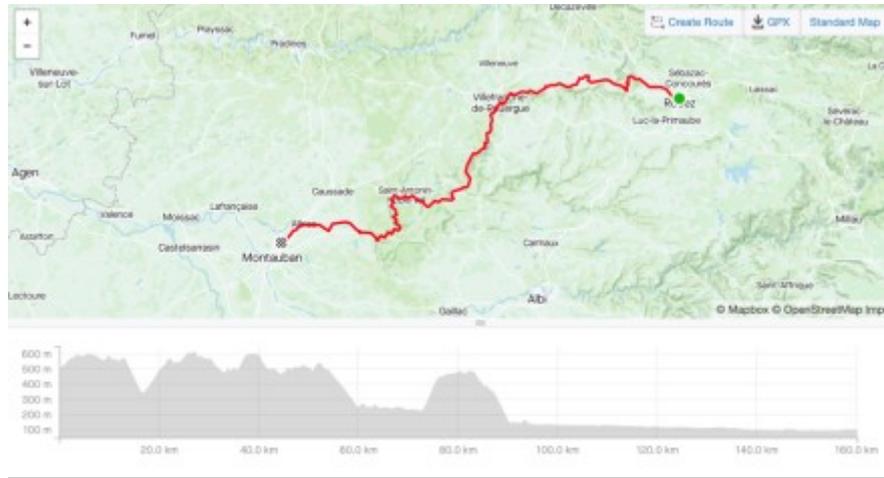
Il s'agit bien sûr de ma cuisse et de mon genou, marqués par cette première journée de soleil. Les voici vus sous un autre angle.



C'est vraiment rouge : le lendemain, malgré la chaleur, je garderai toute la journée mes manchettes et mes jambières pour ne pas aggraver mon cas.

Étape 3 : Rodez – Montauban.

L'étape relax de mon raid : seulement 150km, deux ou trois côtes au début, puis se laisser glisser le long de l'Aveyron, vent dans le dos qui plus est. En sus, je m'offre une grasse matinée puisque je pars à 7h seulement.



Ne jamais relâcher la garde : la réalité s'avère un peu plus compliquée que les prévisions. Trop de circulation sur la départementale que j'avais prévu d'emprunter, c'est insupportable. Allez, je sors le téléphone, googlemaps, et j'improvise un parcours qui emprunte les chemins de traverse. Ce faisant, non seulement j'allonge un peu, mais en plus j'affronte un relief beaucoup plus marqué. Au final, il y aura 160km pour 1300m de dénivelé positif.

Après d'innombrables côtes, je rejoins enfin les gorges de l'Aveyron. Si c'en est fini du relief, en revanche, le vent, ce traître, n'est pas de dos, mais bien de face. J'ajoute qu'une irritation sur le haut de la cuisse s'est réveillée et me fait légèrement déhancher. Surtout, je suis cuit : je n'ai pas récupéré des 3200m de dénivelé de la veille.

Malgré tout, j'arrive à Saint-Antonin-Noble-Val, à 50km du but, et où j'ai rendez-vous avec mon frère, venu à vélo à ma rencontre.

Nous déjeunons en terrasse avant d'attaquer le dernier bout : il s'agit de longer l'Aveyron, pour un long faux plat descendant. Mon frère est devant, je ne prendrai pas un seul relai sur les 50km restant. Je trouve le temps long, très long. Quand tu regardes ton GPS plusieurs fois dans le même kilomètre, ce n'est jamais bon signe.



Petite pause pour photographier le château de Bruniquel, où a été tourné le vieux fusil (mes excuses aux jeunes du groupe 1, mais cette référence culturelle ne parlera qu'aux vieux du groupe 2 ou 3).

Enfin, gros soulagement et grand bonheur : arrivée à Montauban. Et donc la discussion relatée au début du récit.

Récit rédigé à Paris, le 5 septembre 2021.

Post-Scriptum : j'espère que nous en aurons bientôt terminé avec ce Covid, car figurez-vous que pour 2022, j'ai dans l'idée de faire un raid en Autriche ! J'imagine bien une première étape de nuit, disons 400km....

Vincent

AUTOMNE

Quand l'été arrive à l'heure de son trépas.
L'automne apparaît avec toute sa féerie.
Parmi les bois, parmi les prairies.
Et dans la forêt, les feuilles craquent sous nos pas.

Les arbres revêtent leur somptueuse parure.
Les peupliers dorés frémissent au vent.
Une biche craintive passe à travers les champs.
Les oiseaux chantent dans les ramures.

Mais le soleil décline vite à l'horizon.
Tandis que, les champignons se cachent sous la mousse.
Et l'ombre s'étend sur les collines rousses.

La brume descend sur le vallon.
Alors, j'aime sentir l'odeur des herbes sèches.
Et voir d'un feu de bois, voltiger les flammèches.

Thérèse ROUY (le Plateau 1975)



VALOGNES ACCUEILLE LA SEMAINE FÉDÉRALE DE CYCLOTOURISME

Après la magnifique 81^{ème} semaine organisée à Cognac, et une année vierge de tout événement, les cyclos étaient impatients de se retrouver – certes moins nombreux - pour découvrir le Cotentin. Pour ceux qui ne connaissent pas la SF, les parcours sont tracés en marguerite, les départs se font toujours* de la ville d'accueil, le choix des circuits se décide ensuite en fonction des jambes, du temps et au gré des envies.

Vous disposez à l'inscription d'un livret comprenant les cartes (et tracés GPS) et d'un bracelet rechargeable permettant de consommer aux ravitos et au 'village fédéral', village où vous retrouvez aussi de nombreux stands pour faire vos achats textiles, mécaniques et gastronomiques. Et c'est parti !...



Dimanche - Comme un pur-sang à travers les marais (chaque journée a été baptisée, je n'y suis pour rien !)

C'est la journée sans dénivelé. Celle où il faut se faire plaisir, enfin essayer. Je retrouve mon copain Marc – connu sur St Jacques de Compostelle pour un départ découverte pour lui. Ici, c'est vallonné. Cela me fait penser à la Charente. En plus dur ! surtout les routes. Mais les bénévoles sont sympas, c'est l'essentiel. Je laisse Marc bifurquer sur le parcours N°2 et poursuis mon chemin sur le N°3. C'est comme les huitres : à chaque numéro sa distance. Après 100 km je suis à 27 de moyenne. Fière de moi. Surtout qu'il n'est pas vraiment possible de se mettre dans un groupe, car peu de groupes cette année et des parcours qui ne s'y prêtent pas. Bref, c'est juste mon énergie qui me vaut de terminer à 26.6. Entre temps, j'ai rencontré Stéphane, Président de la Commission des longues distances, que je ne côtoie qu'en Zoom depuis janvier et qui, le pauvre, était en roue libre car il accompagnait M. le Préfet... J'ai sillonné le bocage, pas vu les chevaux mais des moutons, traversé les marais, mangé une quiche à Picauville. Le temps de prendre une bière à la permanence, de croiser quelques têtes connues, et je rentre pour les 6 kilomètres qui vont ruiner ma moyenne. Du 7 à 10% tout le long, le houblon dans les pattes, et puis ok... je me suis perdue 2 peut être même 3 fois dans la ville (et pourtant... ce n'est pas Bordeaux !!) avant de trouver le chemin de mon chez moi. Que voulez-vous.... pas douée un jour, pas douée toujours... Un petit coup d'éponge, un peu de graisse, et ce sera tout pour aujourd'hui. 142km et 900m de D. Ce soir, retrouvailles en famille. Arrivent les spécialités de Charente, sauf la tarte aux abricots restée dans le four. Oh là là ! il va falloir faire honneur.



Lundi - Bulots, pommes, carottes

On dit que la nuit porte conseil. Je reste toutefois décidée à parcourir le P3 pour 130km et 1120m de D. Sur une journée, ce n'est pas la mort. Aujourd'hui, ce sont les retrouvailles avec les copains JC et Christelle que vous connaissez et qui découvrent l'esprit de cette semaine annuelle. Il est décidé que nous partirions ensemble et que je les quitterai au 'km Ravito' pour – eux se faire les jambes leur 1^{ère} journée, moi faire le P3. Il semble que le gros des troupes se soit donné le mot pour partir à 8h. Il n'y a pas vraiment de curiosités- enfin si ! manoirs, demeures anciennes, églises rurales - et nous enfilons les km. La moyenne est de 27. Mais très vite ce satané mal au dos se rappelle à mon bon souvenir. Une fois ça en tête, c'est mort. Rien ne peut me détourner de cette idée que je n'avancerai pas. Je les suis mais dans la souffrance. Comme le monde est petit, je retrouve Marco au ravito et nous terminerons tous ensemble. Je lâche le P3 pour un parcours plus raisonnable, rien ne sert de s'acharner. Il est préférable de tourner au doliprane. Ils tiennent à déjeuner au dernier point de convivialité. L'occasion de voir le Château de la Haye du Puits et d'assister à une démonstration de battage et de mouture (j'ai cherché dans le dico car ce verbe et ses déclinaisons m'ont pourri la vie dès la primaire...) du grain....Un peu déçue toutefois par le peu de villages traversés et l'absence de décorations telles que connues lors de précédentes semaines fédérales. Retour au bercail avec 100 km tout rond et une envie de lâcher l'affaire. Pour aujourd'hui, c'est terminé. Nettoyage du vélo, grignotage pour profiter des quelques rayons du soleil. Que faire demain ? 'Si tu viens ici sans faire le P4 de mardi, ça ne sert à rien'. Sauf que P4 = 180 km et 2400m de D. Mais le pire c'est la météo....RDV demain...on en reparle.



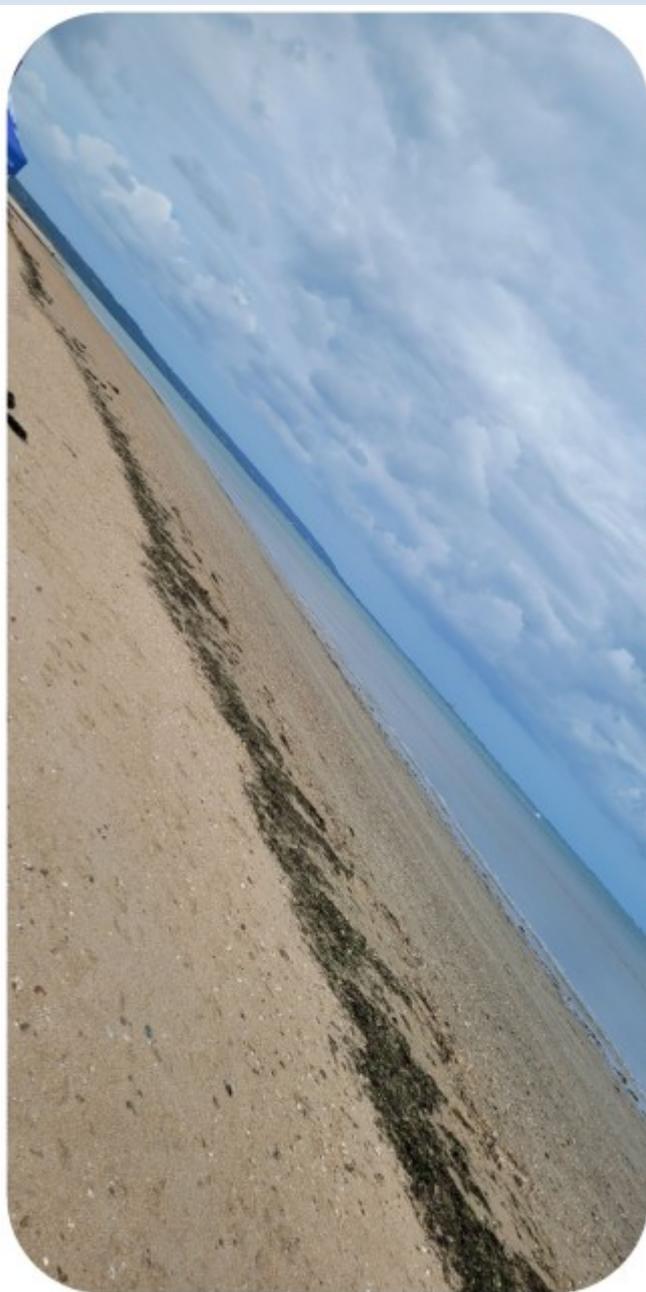
Mardi - Aux confins d'une nature belle et sauvage

4h du mat'. Qui n'a jamais entendu le bruit de la pluie, que dis-je des trombes qui s'abattent sur le vasistas, ne peut s'imaginer la scène. Je remonte la couette (ben oui, ici c'est la Normandie pas la côte d'Azur ! et nous sommes le 27 juillet! Il me faut la couette !) et je me dis 'purée comment on va faire'. 6h, la pluie bat toujours le carreau, j'éteins le réveil. Il faut passer à autre chose. 7h20, allez ! vas voir ce qu'il en est !. Le temps est loin d'être clair, la grenouille de mon appli n'est pas plus emballée que moi mais n'annonce QUE 2h de flotte dans la matinée. Je gobe mes tartines, tout le reste est prêt. Et je file au Km 0 pour le rancard avec les copains ! Ah oui ! les copains ! Les Parisot ! je leur ai bien vendu la semaine fédérale un soir de bouffe, ils se sont inscrits et s'éclatent comme des ptits fous !. Aujourd'hui, cap sur La Hague ; ce sera P3. Tant pis pour le Nez de Jobourg, je le connais déjà et il est trop tard. Les routes sont -très- moyennes, il faut être honnêtes, beaucoup de petits chemins où le revêtement est très inégal. Pas l'idéal pour le dos qui prend des coups à chaque tour de roue. Mais après une quarantaine de kilomètres...elle est là, un peu dévalorisée par le brouillard mais c'est toujours avec autant de plaisir et oui, une certaine émotion, que je vois la mer. Nous longeons la côte, traversons les bruyères que malheureusement je n'ai photographiées qu'en mémoire car la pente n'incitait pas à s'arrêter. En compensation, vous aurez des hortensias ! les bleus, les violets, les roses et les rouges ornent les bords de route. Les agapanthes sont géantes. J'en déduis que ces plantes doivent aimer l'humidité...Nous mangerons au sec, dans un gymnase, je croiserai Agnès au moment du départ avant une fin de journée assez facile. Enfin...merci Jean-Christophe qui en super héros a réussi à casser mon antivol. Sinon, à l'heure où vous lisez ces lignes, je serais toujours accrochée au parking à vélos ... Le clou de la journée : se voir refuser la priorité par un chevreuil qui m'a coupé la route 7km avant la fin. A 5 mètres près, un beau strike. Pas le temps d'avoir vraiment peur. Si...après.! Il ne reste ensuite que les 6 km de retour vers le gîte entre 7 et 10% à s'avaler avant de laver le vélo et de passer à autre chose. 124km au compteur et 1579m de D. Une bonne journée sans trop de fatigue. Demain c'est direction Cherbourg. Pfff, j'espère que ce n'est pas prémonitoire....



Mercredi - Cap au nord où la route tombe dans la mer !

Le parcours démarre en direction de Cherbourg. La traversée de la ville n'est pas simple car tous ces vélos perturbent la vie bien réglée de la cité. Le 1^{er} ravito sent bon le croissant provincial. N'y voyez rien de péjoratif. Il y a dans ce côté provincial, le bon, la quantité et le prix. Poussé par un coca bouteille et me voilà repartie par la voie vélo à la découverte du bord de mer de cette ville portuaire. La boucle nous ramène au même endroit quelques 25km après. L'heure de déjeuner approche et là, c'est ingérable. Il vaut mieux poursuivre le chemin en direction de la Cité de la Mer et fuir le troupeau jusqu'au prochain point d'escale à Saint-Pierre Église (ne pas confondre avec Sainte Mère, prévue pour vendredi). Le sandwich -pas provincial ! – restera le bienvenu. Puis c'est Barfleur (très sympa), Monfarville et surtout des kilomètres et des kms qui ne défilent pas avec le vent toujours de face. Oui d'ailleurs ? Pourquoi toujours de face ? Longer les marais où paissent les vaches m'a mis un peu de distraction sur le retour. Le spectacle aurait mérité un beau tableau de peintre. La journée a été super longue, la distance à destination ne voulait pas descendre. C'était plus une journée à faire du char à voile. Les routes très abimées accentuent les à-coups dans le dos. J'avoue ne pas avoir pensé à dégonfler un peu mes roues pour moins souffrir. Reste un compteur à 140km et 1550m de D. Ce soir, ce sera 'juste' omelette aux cèpes en familles.



Jeudi - Journée pique-nique autour du Vauban

Traditionnellement le jeudi est la journée où les parcours sont plus courts, souvent plus faciles car la fatigue se fait sentir. Mon GPS est dans le même état, un démarrage au point 0, un calcul de moyenne qui ne veut pas décoller. Toute la difficulté était dans les 40 premiers kilomètres. Un départ à 9h suffisait largement pour s'avaloir 100 km, puis tour à tour le chemin vers le Fort de la Hougue (datant de 1694. Constitué de sa tour à canons, il servait à prévenir de l'invasion des anglais et était accompagné d'une série de fortifications), puis St Vaast la Hougue avec de jolies demeures pittoresques qui donnaient envie de s'arrêter se faire payer une tournée de sardines grillées. 11H30. Un peu tôt pour déjeuner, pas trop tard pour prendre un croissant-bière, toujours meilleur qu'un bidon-barre de céréales. La deuxième partie du parcours permettra de mettre les pieds sur le sable, de passer devant la pancarte D-Day, de faire un stop à la dégustation de cidre proposée à quelques kilomètres du point 0, de se trainer un papy qui avait fait ses courses de moules et d'huitres 40 bornes plus tôt et ne lâchait pas ma roue, de serrer les dents pour ne pas lui faire comprendre que j'en ai ma claque de me le trainer en plein vent, de rentrer direct au gîte -et donc de me refaire pour la deuxième fois de la journée la bosse à 10% qui me ramène sur le chemin de la douche.



Vendredi - Sur la plage des héros, en toute liberté !

Cette journée sous le signe de la mémoire aura raison de mes envies de pédaler. Partie pour un circuit autour de 140 km, je verrai Carentan, point de ravito et déciderai de faire demi-tour, congelée, mouillée, supportant difficilement un vent avec des rafales à 55km/h, et 2 frayeurs qui auraient pu me mettre par terre. Quand la tête décroche, les bornes comptent double. Dommage pour Utah Beach. Un seul programme sur le chemin du retour : la douche chaude, faire la valise puis la sieste. Programme respecté ! Il reste ensuite les provisions de spécialités à faire, le produit dégraissant miracle à acheter, les huîtres à commander, une dernière bière à partager.



Vous l'aurez compris cette semaine me laissera un avis mitigé. Le contexte a rendu la fréquentation moins importante qu'habituellement. Je n'aurai pas eu la chance d'échanger avec Claude et Yvette, ni de croiser nombre de visages connus ayant fait le choix d'attendre une année meilleure. Mon fournisseur attiré de fringues-non indispensables n'a pas fait le déplacement, de même que le producteur de fruits secs délicieux ou l'enseigne Origine, qui font tous l'occupation de nos habituelles fins d'après-midis. Les organisateurs ont eu beaucoup de mérite à reporter d'un an et à assurer une logistique très efficace (bénévoles en nombre, fléchage au top) dans un contexte sanitaire particulier.

Les normands ont eu leur semaine de cyclotourisme, la Bretagne prépare déjà la sienne pour 2022 ; ce sera Loudéac du 31 juillet au 7 août. Il me reste 12 mois pour me mettre au Coca breton...

**sauf exception pour certains tracés en direction d'un point découverte éloigné où des alternatives sont proposées, et pour les parcours VTT, démarrant généralement hors de la ville.*

Corinne

Aubigny-sur-Nère, l'éco-saisie - Séjour FFVélo

C'est toujours un réel plaisir que de retrouver François et Joseph du club de Saint-Avertin pour une semaine de vélo. Leur organisation, leur humour et leur gentillesse sont des gages de réussite !

Arrivée à 16h50 pour la réunion d'accueil et le pot de l'amitié à 17h00, j'ai juste le temps de vider ma voiture avant d'aller faire connaissance avec les participants de la semaine. Je retrouve mon copain Marco (rencontré sur St Jacques) et nous échangeons sur nos projets sportifs passés et futurs. Tour de table de présentation et voilà que je me retrouve assise à côté d'un charentais. Je lui demande d'où il est exactement, il me parle du nord d'Angoulême tout en restant évasif, pour découvrir avec un peu d'insistance que nous sommes tous les 2 Chasseneuillais (cela parlera aux équipes de la Cyrano 2019). Amusant de se retrouver avec notre médecin de famille mais 30 ans sont passés par là et nous ne nous sommes pas reconnus !

Je partage ma chambre avec Jeannette. Ah oui ! ici, il y a beaucoup de Jean, Michel, Paul, Françoise, Jean-Pierre ou Claude, ce qui situe la moyenne d'âge. Jeannette, donc, règlera son réveil mécanique (je précise mécanique, car le 'dring' fait beaucoup, beaucoup de bruit !) tous les matins à 6h10, pour un petit dej' à 7h00 et un départ à 8h30.

Dimanche : la Sologne

Je ne me lasse pas de rouler sur ces routes longues et droites car la nature est belle et chargée de bruyères envahissant les fossés mais aussi la proche forêt. Cette 1^{ère} demi-journée est aussi l'occasion de découvrir le groupe dans lequel je roule. On se jauge, on passe du 'vous' au 'tu' au fil des bornes. Lamotte-Beuvron : qui m'aurait dit que je passerais un jour à Lamotte-Beuvron ? Mais aujourd'hui, c'est le point de rassemblement pour le pique-nique. C'est aussi ici que vivaient Stéphanie et Caroline ; non pas les princesses mais les sœurs Tatin !

Souvigny en Sologne : de magnifiques espaces verts et demeures en font une ville très agréable à traverser et visiblement courue des Parisiens en mal de WE au vert. L'église Saint Martin, construite au XII^{ème} Siècle, est célèbre pour son Caquetoir(e) - sorte d'auvent - et ses peintures murales. Elle est inscrite à l'inventaire des monuments historiques. Le musée du braconnage, situé à Chaon, regorge d'animaux empaillés ; il est fort intéressant d'apprendre comment cette pratique a évolué au fil des siècles. Nous découvrons qu'il existait des sabots à empreinte inversée (tu crois qu'il est parti par ici, mais en fait il a déguerpri par-là !) et des pièges à ...braconniers.



La halte a été un peu longue et il reste quarante kilomètres à avaler sous un ciel parfois menaçant. Nous n'aurons pas de pluie ... et la permission de Joseph de nous lâcher sur les derniers 20km. OK. Alors, lâchons-nous. Puis c'est l'heure du lavage du vélo, l'occasion pour moi de me faire charrier comme à chaque séjour en groupe ! Promis je ne suis pas maniaque mais mon vélo...c'est mon vélo. Arrive l'heure du diner – 19h30 pétantes – avant la présentation de la journée du lendemain.

Lundi : la Loire

Grosse pression aujourd'hui car Joseph n'étant pas là, il a confié à Denis et bibi l'encadrement d'un des groupes. Nous savons que l'allure sera très modérée car certains se lancent sur 120km avec un peu d'inquiétude. C'est en direction de Sully que nous prenons la route ce lundi. Enfin, ...dès que les GPS voudront bien se caler sur le même parcours ce qui nous vaut quelques gentilles remarques sur le 1^{er} km où nous tournicotons...la pluie est annoncée ; nous aurons une bruine qui finira par bien mouiller jusqu'à la pause ravito rillettes/rosé prévue au 1^{er} passage près du château. Au moment de repartir (après 46km en 2h30 !!!), il manque un maillon du groupe. Parti acheter des cigarettes, il finira sa clope sur le vélo. Comme celle du condamné !! Peu de choses très intéressantes sur le parcours, mais lorsque arrive l'heure du déjeuner, les victuailles sont les bienvenues. Au moment du départ, notre maillon est parti...au café faire une pause hydraulique alors que tout le groupe attend le prochain tournesol pour gérer la technique !!! Après les 2 cèpes prônant dans le fossé et le marcassin gisant sur le bas-côté d'hier, côté faune et flore, nous ne croiserons que le chemin d'un petit écureuil.



Mardi : Sur la piste des étoiles

Belle journée. Les 116 km ne sont pas abordés de la même façon par tous ; certains commencent à avoir mal aux jambes. Le groupe reste le même. Un magnifique renard nous a coupé la route au moment où l'ambiance était à son TOP.

Nous ferons un détour de 5km pour aller voir le pôle des étoiles de Nançay (Cher). Entre les arbres de Sologne, sur un terrain de 10ha, se découvre un paysage atypique où sont opérationnels 4 instruments destinés à l'observation du ciel. Le miroir sphérique de 300m de long sur 35m de haut permet d'étudier les galaxies, comètes et pulsar. Tout ce dispositif est utilisé quotidiennement par des chercheurs du monde entier.



Il suffit d'avoir un blagueur dans la troupe pour que de suite, le 20 km/h soit plus supportable...Ce même blagueur qui nous la jouera agonisant et nous contraindra à lui promettre une mousse à l'arrivée pour le faire avancer !

Michel a amené de quoi faire découvrir le Pineau des Charentes à l'apéro, ce qui détendra les derniers récalcitrants pour la soirée....

Mercredi : Le pays-fort

Je ferai l'impasse sur la partie circuit à proprement parler dont les 43 km à 15 de moyenne n'ont de mémorable que les 500m à 3%. L'occasion cependant de voir 3 magnifiques biches dans un champ qui détalent à notre arrivée puis une fouine (ou belette ?) qui traversera au loin un peu plus tard. Nous sommes accompagnés par des représentants du club d'Aubigny. L'arrêt au château de la Verrerie permettra de réaliser quelques jolies photos. Nous ne verrons pas la cour intérieure mais nous aurons un cours sur la faune de Sologne. Force est de constater que les forêts sont pour beaucoup transformées en propriétés privées où les espaces de chasse sont parfois synonymes de carnage avec

des abatages de gibiers par centaines certains week-end. Nous apprendrons que des émirs du Moyen-Orient venaient à une certaine époque tirer à gogo...directement d'hélicoptère ! Entre le Sancerrois et la Sologne, le parcours est truffé de châteaux, églises et granges pyramidales (Vailly-sur-Sauldre, curiosités de la région, qui servaient autrefois à stocker du foin, les charrettes et le bétail). Le pique-nique est aujourd'hui transformé en super barbecue et le camembert dans la cendre ne laissera personne insensible. Sans parler de la tarte aux pommes, indispensable pour tenir les 10 kilomètres restants ! La visite d'Aubigny sera encadrée par un adjoint au Maire passionnant et passionné par la ville et son histoire. Il y a 7 siècles, l'Ecosse et la France signaient un traité pour s'opposer aux anglais, dans la guerre de 100 ans. En 1410, Charles le fou combat les Anglais et les bourguignons. Il viendra à Bourges pour organiser une armée et la résistance avec Georges Stewart. 30.000 écossais renforceront les troupes sur les champs de bataille de cette guerre interminable. En 1422, Charles 7 devient roi et fait cadeau de la ville à Stewart. Aubigny deviendra écossaise en 1429. Pour la petite histoire et ensuite j'arrête, Jeanne d'Arc délivrera Orléans grâce à ces mêmes écossais. Quant aux Albinien, ils garderont la double nationalité jusqu'en 1904. Les 4 hectares de jardin autour du château abritent des séquoias de 140 ans. Ce lieu est notamment utilisé pour la fête annuelle de l'Aulde où kilts, cornemuses et pipes sont de sortie et à l'occasion de laquelle on peut bien évidemment manger de la panse de brebis farcie. La visite se terminera par la magnifique église dont une des pépites est l'orgue équipé de 2500 tuyaux.



Jeudi : Sancerre

Que dire de Sancerre ? Pour avoir la chance de se désaltérer local, il faut tout d'abord y monter... à Sancerre. Après avoir traversé le village de Chavignol puis les vignes. Les points de vue sont magnifiques en cette belle journée ensoleillée. L'arrêt dégustation servira d'apéro, accompagné de petits crottins... puis c'est le déjeuner agrémenté d'une vue panoramique. La salade de choux de Benoit fait l'unanimité jusqu'à en reprendre avec, pour excuse, que le dénivelé se poursuit l'après-midi. Le vert-pomme est partout, un vrai bol d'air. Jusqu'au moment où nous nous arrêtons car un petit animal sauvage se traîne avec peine en bord de route. Jamais vu de chevreuil aussi jeune et il faut se raisonner pour ne pas le caresser même si la fin de journée lui sera probablement fatale. Quelques photos de-ci de-là pour égayer les CR et il est déjà temps de faire notre pause devenue rituelle en terrasse avant d'aller faire briller le bike.



Vendredi : Les écluses et le pont canal

C'est en direction de Giens que nous partons pour la dernière balade du séjour. Après seulement quelques kilomètres, je lâche le groupe le temps de me déshabiller et mets un temps fou à tenter de le rattraper. Connaissant la moyenne depuis Aubigny, je m'interroge et ai l'idée de passer un coup de fil. Bien m'en prend car ils ont bifurqué pour faire quelques photos. Les tournesols ont perdu de leur splendeur mais les nuages menaçants en font un cadre des plus agréables. L'arrivée sur Giens nous permet de compléter l'album numérique, qui grossira encore lorsqu'au détour d'un long virage nous tomberons sur un arbre barrant la route. Les garçons s'activent alors à dégager les voies, une belle photo qui ressortira sûrement lors du bêtisier de l'AG de St Avertin ! A Rogny-les-sept-écluses, selfie de groupe. En 1605 démarre le chantier soutenu par 12.000 ouvriers et 6.000 hommes de troupe ; il faut imaginer ces travaux où les tranchées sont creusées à coups de pelles et de pioches, les rochers brisés à la poudre de mine, la terre enlevée par des tombereaux tirés par des chevaux. 1609, est la date de passage du 1^{er} bateau. Les travaux sont arrêtés avec l'assassinat de Henri IV en 1610 et ne reprendront qu'en 1638. Richelieu sera le 1^{er} passager illustre à emprunter le canal de Rogny qui perdurera jusqu'en 1887. Nous sommes fiers de poser devant cet ouvrage et nous attardons avec Marc pour un peu de lecture. Résultat, nous ne prendrons pas la bonne route et roulerons, roulerons vite, très vite pendant une bonne quinzaine de kilomètres pour rattraper enfin les copains. Puis arrive

Barlieu, en longeant le canal. Dernier pique-nique sous le soleil de début septembre. Un grand merci à nos deux préposés aux repas (et à la pause rosé/rillettes 3 heures plus tôt !). Ce soir nous avons un dernier challenge : terminer le deuxième fût de bière avant l'apéro de clôture. Et déjà le super repas nous attend pour refermer de façon festive cette semaine bien sympa.

Samedi à la fraîche

Vélo chargé, Sancerre calé derrière le siège passager, il me reste une dernière halte au marché pour acheter les fameux crottins avant de prendre la direction de Bry. Ces 200 kilomètres me laisseront le temps d'expliquer à mon binôme rouge et noir que 'Finies les vacances, le Jura, la semaine fédérale et la Touraine ! C'est la rentrée et dès demain, nous retrouvons les copains du dimanche

Corinne



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

TOUTES À TOULOUSE



Interview croisé des 4 participantes à Toutes à Toulouse : Agnès, Carole B, Marie-Paule et Pascale.

Chacune a posé une question à une autre et vous lirez aussi la question bonus à laquelle nous devons toutes répondre !

Pascale à Carole

Pascale : « Carole, TAT est un rassemblement en masse de cyclistes organisé par la FFVélo : qu'est-ce que cela apporte à l'image du vélo dans l'opinion publique selon toi ? »



• Réponse de Carole B :

« Je dirai même plus, c'est un rassemblement "féminin" de cyclistes. Quand on passe en groupe assez nombreux, partout sur notre passage, dans les épiceries, sur les places où on s'arrête manger, dans les gîtes, hôtels ou restaurants, tout le monde nous questionne sur l'événement. Quand on explique qu'on fait 80 à 150 Km par jour pour rallier Toulouse depuis partout en France, on montre à tous que c'est possible, et surtout aux femmes qui hésitent à se lancer dans la pratique du vélo. Ce demande une petite préparation certes, mais c'est à la portée de beaucoup. En l'occurrence, on a croisé une jeune fille d'une vingtaine d'années qui a longtemps hésité à aller voir un club, j'espère qu'on l'a convaincu d'aller s'inscrire ☐. Et puis, ce sont des moments très conviviaux, on rencontre des filles qu'on ne connaît pas et on sympathise, on retrouve des filles de notre club avec qui on ne roule pas forcément souvent en cours d'année car on n'a pas le même agenda, on retrouve des copines d'autres clubs qui convergent aussi. Personnellement, je trouve ça génial. Et puis, il y a aussi quelques messieurs, qui nous assurent la logistique, c'est sympa dans ce sens-là aussi ☐. Et dernier bonus, on découvre la France, et la France est belle. On a eu un petit aperçu de Toulouse sur ce beau weekend, je pense que j'y reviendrai ! C'est une autre manière de faire du tourisme sain et en plus de prendre soin de son corps en faisant du sport.

On est bien à vélo ☐

Carole à Marie-Paule

Carole B: « Marie-Paule, qu'est-ce qui t'as motivée pour t'inscrire à TAT ? »

- **Réponse de Marie-Paule**

« C'était en 2019... Pascale et Carole « eh les filles si on s'inscrivait à TAT? » Toutes nos virées commencent toujours comme cela !

Pour ma part, je me sens toute de suite tiraillée entre deux réflexions !

Il faut vous avouer que, pour moi, quand les rassemblements cyclistes réservés aux femmes auront disparu, nous aurons gagné la partie ! Je m'explique : trop de femmes se disent que faire 60km, 100km ou plus... ce n'est pas pour elles. Alors oui, de tels rassemblements les rassurent et leur donnent confiance en leur capacités. Mais ce travail devrait être celui de chaque club : intégrer tout débutante ou débutant à la mesure de leur capacité. Et là, chapeau bas à notre club et à ses couleurs. Vous m'avez patiemment attendue, appris à rouler en peloton, utiliser au mieux mes développements, etc... et c'est grâce à vous tous et toutes que je suis arrivée à Paris-Brest-Paris et Athènes et... Et aujourd'hui la relève est grandement assurée au niveau féminin à l'ACBE.

Voilà pourquoi j'étais moyennement enthousiaste de participer à cet événement mais devant le « mais si, viens ! On s'organise une petite journée d'abord ensemble et ensuite on rejoint l'organisation après ! »

Alors pour moi, cela donne un petit goût de voyage vélo auquel je ne peux pas résister et hop je m'inscris !

Et je n'ai vraiment pas regretté !

L'ambiance, le soir après l'étape, était joyeuse et chaleureuse.

Le dimanche à Toulouse se retrouver avec toutes les féminines de l'Île de France pour une photo et des balades en groupes...c'était super !



Marie-Paule à Agnès

Marie-Paule : « Agnès, qu'as-tu apprécié dans ce séjour ? »

- **Réponse d'Agnès :**

« Ce que j'ai apprécié, c'est surtout votre bonne humeur, nos forces similaires pour pédaler. Bravo à toi Marie-Paule pour les parcours très sympas et agréables et merci à Estelle du CODEP d'avoir prévu un parcours avec une boucle supplémentaire pour obtenir deux tampons du Brevet des Province Françaises (BPF).



Agnès à Pascale



Agnès : Pascale, as-tu déjà participé à un événement fédéral ? Quelle expérience en tires-tu ?

C'est la première fois que je participe à une opération organisée par la FFVélo. En septembre 2019, j'étais d'une randonnée itinérante organisée par le Codep 94 en Bourgogne. J'ai beaucoup entendu parler de Toutes à Paris et de sa version strasbourgeoise (très humide) par mes co-randonneuses de l'époque et par des cyclotes de l'ACBE si bien que lorsque le Codep 94 a présenté Toutes à Toulouse, je me suis dit pourquoi pas.

Pas plus que pour les copines, le caractère exclusivement féminin de ce rassemblement n'est une fin en soi : c'est un moyen dont on se dispensera très bien lorsque le sujet n'existera plus. D'autant que, dès passé le seuil de quelques individus, la dynamique d'un groupe composé de seules filles n'est pas..., comment le dire ?... Plus finaude que dans un groupe de garçons ! Et tant pis pour celles qui vont me considérer comme traître à la cause et pour ceux qui vont être confortés dans leur sexisme. Vive la mixité !

En revanche, la façon dont il est organisé permet pour moi d'allier des points très positifs : une organisation fédérale pleinement dans son rôle qui donne de la visibilité à notre pratique, de façon très positive, l'événement n'a de sens qu'en masse. Mais ce fut aussi la liberté de s'organiser librement dans un cadre finalement assez souple. C'est un très bon prétexte pour faire de l'itinérance sur quelques jours, avec de très beaux paysages traversés. A vélo, on peut aller longtemps et loin : c'est l'occasion de pleinement l'éprouver. Et puis j'étais super bien accompagnée !



Question Bonus

« De l'intérêt de la bière ou de la glace ou de la plaque de chocolat noir après une journée de vélo TAT ? ☐ »

- **Réponse de Marie-Paule :**

« La bière, c'est mon moteur sur les derniers kms ! ☐

C'est surtout le souvenir de toutes ces bières bues ensemble en fin de journée pendant les séjours, en fin de matinée sur les sorties dominicales ! Un vrai plaisir de se retrouver à une terrasse de café ensemble et faut avouer un vrai régal de fraîcheur ! »

- **Réponse de Carole B**

« Et pour répondre à cette question : c'est bien connu, la bière, ça désaltère ! Sauf que moi, contrairement à beaucoup, je n'aime pas la bière, pas de bol ... Alors, j'opte le plus souvent pour un diabolo menthe (ou, quand d'autres prennent un café, certaines ont des envies de plaque de chocolat noir, et ça, j'achète !!! ☐). Mais quand on est en route vers Toulouse et qu'on habite en banlieue parisienne, Toulouse, ça sonne un peu comme les vacances non ?? Et puis, comme il a fait chaud, j'ai troqué le diabolo menthe contre quelques petites glaces bien méritées après une belle journée de vélo ! Bon, OK, en arrivant à Toulouse, destination finale, il fallait bien fêter ça dignement, ce fut avec un Monaco, pour accompagner les copines ☐☐. Après tous ces efforts, on peut bien profiter d'un peu de réconfort non ? ☐ (et c'est même une motivation suffisante pour enfourcher le vélo !). »

- **Réponse d'Agnès :**

« Après le vélo, la bière, c'est le réconfort et c'est bien mérité ! Le chocolat pendant le parcours, c'est pour se donner du tonus pour avancer et la glace, le petit plaisir du midi et ... surtout la gourmandise ! ».

- **Réponse de Pascale**

« Moi je consomme volontiers les trois ☐ C'est le moment qui va déterminer le choix ! Le chocolat - noir - en général avec le café post-déjeuner qu'on arrive facilement à prendre même en randonnée. Quant à la glace ou la bière, je choisis la 1e pour une arrivée avant 17h, mais lorsqu'on finit une sortie en fin de matinée ou en fin d'après-midi, la bière a une saveur toute particulière, à la fois désaltérante et nourrissante (si si). C'est surtout un moment partagé qui prolonge très bien les heures précédentes d'effort, souvent l'occasion de faire de nouveaux projets cyclistes : une mousse vertueuse en quelque sorte !



CALENDRIER 2022

L'année 2022 approche, c'est le moment de préparer notre calendrier 2022.

Le point d'orgue de cette année 2022 sera **l'Ardéchoise** qui aura lieu du 15 au 18 juin. Nous ferons le circuit de 4 jours sur le parcours la Méridionale-Pas de Loup avec 532km (170km le premier jour mercredi, 130km, 130km et 100km le dernier jour samedi).

Pour ceux qui le désirent, nous envisageons d'organiser **un voyage itinérant pour rejoindre l'Ardèche** sur 4 jours (du Vendredi au Lundi) avec des étapes d'environ 130km.

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

La Flèche Vélocio les 15-16-17 Avril en direction de Blauvac.

2023 sera l'année du prochain Paris-Brest-Paris ! l'année 2022 doit servir à se tester sur les Brevets Randonneurs Mondiaux (200km, 300km, 400km, 600km et 1000km) et se tester son matériel : sacoches éclairages ! Nous mettrons au calendrier tous ces BRM de la région.

De belles cycloportives comme la Marmotte, la Time Mégève Mont Blanc

Nous réfléchissons à un séjour, à priori, plutôt en septembre ... ou en 2023 : certains souhaitent faire ou refaire le Tour de Corse, d'autres pensent à un séjour en Montagne (Barcelonnette avec les 7 cols Ubayens), le Tour du Mont Blanc, réaliser en itinérant la traversée des Alpes ou Pyrénées

Suite à une idée de Carole Mace, nous organiserons **un ou deux Week-End dans un rayon de 300km autour du Perreux**. Départ le vendredi fin d'Après-Midi, randonnées adaptées aux différents groupes le samedi et dimanche et retour le dimanche soir. Cela pourrait être ouvert aux conjoint(e)s. Lieux envisagés : le Morvan et Dijon

Nous attendons vos souhaits !

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

Joël M.

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

ET AUTRES ...

