

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,

Les trois mois qui viennent de s'écouler ont été riches en activité pour les acébéistes. Citons quelques-uns de ces moments forts.

Les Boucles de l'Est ont démarré la campagne des rallyes de la région. Avec ses 210 participants et ses 23 clubs représentés, l'édition du 6 mars 2022 a été une réussite... mais aussi l'occasion pour certains d'entre eux de regretter que les maillots bleus soient aussi peu représentés parmi les participants des organisations voisines.

Qu'à cela ne tienne, le défi est lancé ! Les mois de mars, d'avril et de mai ont été l'occasion de découvrir ou de redécouvrir les rallyes comme celui du Plessis-Trévisse, de Limeil-Brévannes ou de Mandres-Les-Roses avec sa belle Mandrionne qui nous a menés sur les bords de l'Yonne. Et l'accueil fait à l'ACBE a été bien chaleureux.

De bonnes idées d'organisation à relever aussi. Les filles ont ainsi pu apprécier les toilettes sous tente installées à un ravito de Limeil-Brévannes. Les hot-dogs de Mandres ont été très reconstituants (une photo le prouve) et seraient à mon avis tout à fait adaptés aux températures de début mars à l'arrivée des participants des Boucles !

Trois équipes se sont lancées dans une Vélocio le week-end de Pâques avec le savoir-faire de l'ACBE en la matière : constituer des groupes homogènes, composés de cyclos expérimentés et puis de ceux qui se lancent pour la première fois et avec grand bonheur. 14 participants ont connu des conditions météo idéales pour ne pas dire idylliques : quelle expérience que de rouler de nuit avec cette belle pleine lune au-dessus de nous.

4 audacieux ont profité d'être si proche pour grimper jusqu'au Ventoux : bravo Carole, Vincent, Alexandre et Lionel !

Quelques jours plus tard, c'est au tour de Pascal, Laurent et Théo de s'engager sur Liège-Bastogne-Liège.

Le printemps, c'est aussi la reprise pour nombre d'entre nous. Mais le coup d'arrêt de l'activité pendant la période Covid peut rendre cette reprise difficile aujourd'hui, les rallyes constituer des objectifs encore inaccessibles.

Les sorties amicales sont là pour ça, pour que chacun à son rythme, et selon les groupes qui se constituent toujours, puisse retrouver le plaisir de rouler ensemble en arborant notre beau maillot bleu.

Une petite anecdote, à propos de ce maillot.

Il y a une dizaine de jours, deux Acébéistes se faisaient les mollets sur des routes de Balagne : un entraînement pour l'Ardéchoise (mais quid de l'entraînement pour la Corse ?). La dernière difficulté de la journée a été surmontée : le col di a Battaglia. C'est haut, c'est fort, c'est beau. Et quelle vue jusqu'à la mer !

L'effort mérite une petite pause avant de descendre vers Speloncato. Dégustation donc, sur le bas-côté de la route, d'une banane bien méritée.

Un point carte, pas pour trouver son chemin mais pour mettre des noms sur le fabuleux paysage.

Une 205 repasse devant nous. A l'aller, dix minutes plus tôt, le conducteur nous avait adressé un grand salut de la main, bien sympathique.

Au retour, la voiture pile à notre hauteur.

- « Vous venez de monter le col ? C'est pas les routes de Seine-et-Marne ici ! » me lance le chauffeur, ses trois passagers tout sourire.

- « Je ne reconnais pas trop l'accent corse non plus » fût ma réponse.
- « C'est sûr, je suis de Lagny, et j'ai roulé aussi avec Neuilly-Plaisance ».
- « Moi, je suis du Perreux ».
- « Je sais, j'ai reconnu le maillot ».

Pascale URBANSKY

LES PARCOURS DU 30 JUIN AU 30 SEPTEMBRE 2022

SORTIES HEBDOMADAIRES



♥ **Tous les dimanches matin**, départ du parking du Centre des Bord de Marne, carrefour Quai d'Argonne et 2 rue de la Prairie, le Perreux sur Marne. Parcours selon programme ci-dessous.

♥ **En gras et souligné**, le lieu de rendez-vous pour le café à mi-parcours.

♥ **Tous les mardis et jeudis après-midi**, départ à 13 heures 30 du carrefour N34/N370, au lieu-dit « La Charrette ». Parcours défini sur place selon la période, le temps, le sens du vent ... et l'humeur du moment !

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

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

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

Contactez nous, nous relaierons l'information !

LÉGENDES



Sortie Prioritaire et/ou engagement payé par le Club



BRM



Épreuve Cyclosportive



JUIN 2022

SAMEDI 4 JUIN

 **78 – BRM 600.** Départ de 6h00 à 7h00, 19 rue des Ormeteux 78570 Andresy.

DIMANCHE 5 JUIN

Sortie amicale 104A. Départ 7H30

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

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

SAMEDI 11 JUIN

 **91 – BRM 600.** « La Mayenne ». Départ de 4h00 à 5h00, 25 rue Léontine Sohier 91160 Longjumeau.

75 - BRM 300 DU CENTENAIRE. Audax Club Parisien, départ de 22h00 à 23h00 15 rue Remoiville 91100 Corbeil-Essonnes.

 **94- Audax 150 Saint Maurien.** Départ de 7h00 à 9h30 club Hippique des Bagaudes, Avenue des Bruyères 94440 Marolles-en-Brie **Engagement payé par le club**

 **74 – MEGEVE MONT BLANC CYCLING.** Cyclosporitive, 74120 Megève pour 60, 100 ou 150 km [https://Megève Mont-Blanc Cycling 2022 - Club des Sports de Megève \(csmegeve.com\)](https://Megève Mont-Blanc Cycling 2022 - Club des Sports de Megève (csmegeve.com))

DIMANCHE 12 JUIN

Sortie amicale 108A. Départ à 7H30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Serbonne, La Chapelle-sur-Crécy, Mongrolle, Roise, Maisoncelles, carrefour à droite D15, Tresmes, **Faremoutiers**, Mortcerf, Crèvecœur, La Houssaye, Neufmoutiers, Les Lycéens, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (108 km, dénivelé 568m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2418835>

Boucle facultative de Faremoutiers à Tigeaux par La Celle-en-Haut, Guérard, Monthérand (6km) <http://www.openrunner.com/index.php?id=9476327>

 **94– GRAND 8.0.** Départ de 6h30 à 10h, Le Fort de Sucy-en-Brie, allée des Doutes pour 65, 90 ou 125 km. **Engagement payé par le club**

MERCREDI 15 JUIN

Ardéchoise sur 4 jours pour 27 participants. 6 ACBEistes feront le voyage Le Perreux-Lalouvesc à partir du Samedi 11 Juin.

SAMEDI 18 JUIN

 **78 – BRM 600.** Départ de 5h30 à 6h30 du Parc Jean Boileau 78410 Flins-sur-Seine

 **L'Ardéchoise en un jour** Cyclosporitive, 07 Saint-Félicien, de nombreux parcours : 85, 125, 176, 220, 233, 277 km

DIMANCHE 19 JUIN

Sortie amicale 111B. Départ 7H30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Nantouillet, Saint-Mard, Dammartin-en-Goële, Othis, Ver-sur-Launette, Ermenonville, Mortefontaine, **Plailly**, Saint-Witz, Vémars, Moussy-le-Neuf, Moussy-le-Vieux, Villeneuve-sous-Dammartin, Thieux, Nantouillet, Messy, Charny, Fresnes, Annet, Thorigny, Vaires, Chelles, Le Perreux. (110 km, dénivelé 833m)
<http://www.openrunner.com/index.php?id=4938816>

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



94. 56^{ème} JEUX DU VAL DE MARNE Parc du Tremblay Champigny –sur-Marne, de 7h à 15h00. 30km, 60km
Engagement payé par le club

SAMEDI 25 JUIN



75 – BRM 600. Départ de 5h00 à 6h00 du stade Cheron, 94170 Le Perreux sur Marne

95 – PARIS LA MER. Départ Parc des Sports, 1 Boulevard Ducher, 95310 Saint Ouen-L'Aumone. 220km, 320km ou 400km

DIMANCHE 26 JUIN

Sortie amicale 106B. Départ à 7H30

Le Perreux, Pont de Bry, Villiers-sur-Marne, Les Richardets, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Gretz, Presles, Liverdy, Forest, Chaumes, Arcy, Courtemer, Vilbert, Le Mée, Lumigny, Crèvecœur, **La Houssaye**, Neufmoutiers, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (106 km, dénivelé 354m)
<http://www.openrunner.com/index.php?id=2261098>

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

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

JUILLET 2022

VENDREDI 1er JUILLET

Réunion Club ouverte à tous.

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

DIMANCHE 3 JUILLET

Sortie amicale 113A. Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers Jardinerie, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Dammartin-sur-Tigeaux, Mortcerf, La Malmaison, Les Tourelles, Hautefeuille, à gauche Dir. Faremoutiers, Les Pâtis, Les Bordes, L'Obélisque, **Touquin**, Ormeaux, Rigny, Champlet, La Ville-du-Bois, Marles-en-Brie, Les Chapelles-Bourbon, Les Lycéens, Favières, Guermantes, Le Perreux. (113 km, dénivelé 628m)
<http://www.openrunner.com/index.php?id=9220721>

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

38– LEPAPE MARMOTTE GRANFANDO ALPES Cyclo sportive, 38 Bourg d'Oisans pour 226 km <https://Accueil - LEPAPE Marmotte Granfondo Alpes>



MERCREDI 6 JUILLET

 **91 – BRM 1000 « Les 4 Vents ».** Départ de 7h00 à 8h00, 25 rue Léontine Sohier 91160 Longjumeau.

DIMANCHE 10 JUILLET

Sortie amicale 104F. Départ à 7H30

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

JEUDI 14 JUILLET

Sortie amicale 115A. Départ à 7H30

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

Boucle facultative d'Aubepierre à Mormant par Yvernailles, Ozouer-le-Repos (117 km)
<http://www.openrunner.com/index.php?id=9478934>

DIMANCHE 17 JUILLET

Sortie amicale 102A. Départ à 7H30

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

DIMANCHE 24 JUILLET

Sortie amicale 110A. Départ à 7H30

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

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

SAMEDI 30 JUILLET



21– COURIR POUR LA PAIX Cyclosporitive, 21 Chailly-sur-Armaçon pour 80km, 110km et 138 km <http://Courir Pour La Paix - Cyclosporitive Courir pour la Paix>

DIMANCHE 31 JUILLET

Sortie amicale 103A. Départ à 7H30

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

DU DIMANCHE 31 JUILLET AU DIMANCHE 7 AOUT

22 – LA SEMAINE FÉDÉRALE À LOUDÉAC (CÔTE D'ARMOR)

AOUT 2022

DIMANCHE 7 AOUT

Sortie amicale 105A. Départ à 7H30

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

DIMANCHE 14 AOUT

Sortie amicale 107D. Départ 7H30

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

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

LUNDI 15 AOUT

Sortie amicale 112A. Départ à 7H30

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

DIMANCHE 21 AOUT

Sortie amicale 107B. Départ à 7H30

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

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

SAMEDI 27 AOUT



59– Le Ch'ti Bike Tour : Cyclosportive, 59 Armentières pour 50km, 80km, 110km, 140km et 200 km <http://LeCHTI.BIKE.TOUR>, les 2 jours de Vélo pour Tous (lechtibiketour.org)

DIMANCHE 28 AOUT

Sortie amicale 95A. Départ à 8H00

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Mitry-Mory, Compans, Thieux, Villeneuve-sous-Dammartin, Le Mesnil-Amelot, Beauregard, Vémars, Saint Witz, **Plailly**, Beaumarchais, Othis, Dammartin-en -Goële, Saint Mard, Juilly, Nantouillet, Messy, Claye-Souilly, Annet, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (95 km, dénivelé 506m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2212736>

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

SEPTEMBRE 2022

VENDREDI 2 SEPTEMBRE

Réunion Club ouverte à tous.

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

SAMEDI 3 SEPTEMBRE

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

DIMANCHE 4 SEPTEMBRE

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

Sortie amicale 93B. Départ 8h00

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



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

SAMEDI 10 SEPTEMBRE

94 – Levallois-Honfleur. Organisation du club les Z'Éparpillés proposée amicalement par Lionel GUYOT à 10 ACBEistes. Parcours sur route protégée et par force (3 pelotons) et un ravitaillement tous les 50 kilomètres. Voir le mail envoyé si vous êtes intéressés.

DIMANCHE 11 SEPTEMBRE

Sortie amicale 92A. Départ à 8H00.

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

74 – LA TIME MEGEVE MONT BLANC. Cyclosportive, 74120 Megève pour 85, 114 ou 144 km
www.csportsmegeve.com



SAMEDI 17 SEPTEMBRE

60 – Randonnée Chantilly-Le Crottoy. Stade Yves Du Manoir, rue François Faber, 92700 Colombes. Départ de 6h30 à 8h00 pour 211km. <http://www35.ccm92.com/>

DIMANCHE 18 SEPTEMBRE

Sortie amicale 99A. Départ 8H00

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

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



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

21 – Randonnée des Grands Crus et Climats de Bourgogne. Départ Parc Noisot, 20 rue de la Perrière, 21110 Fixin de 7h30 à 16h00 pour 35, 65, 93 et 116km. <https://veloenfrance.fr/calendrier-randonnees/109308-randonnee-des-grands-crus-et-climats-de-bourgogne>



21– La Côte d'Orienne et Co : Cyclo sportive, 21 Dijon pour 60km, 100km et 140 km <https://La Côte d'Orienne & CO> (parcours, tarifs, horaires, règlement, classements) (lequipe.fr)

SAMEDI 24 SEPTEMBRE

78– De Selle en Selle. Hippodrome de Maisons Lafitte. Départs de 7h00 à 9h30, pour 160 km <http://usml-cyclo.web4me.fr>

DIMANCHE 25 SEPTEMBRE

Sortie amicale 102A. Départ à 7H30

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



94. ATIF A Travers l'île de France. Complexe Sportif Maurice Baquet76, Avenue Raspail 94-Gentilly de 7h00 à 9h00, 50, 75 ou 100km. **Engagement payé par le club**

59 – Monts et Moulins. Départ Vélodrome de Roubaix, 200 avenue du Parc des Sports, 59100 Roubaix de 7h30 à 9h30 pour 30, 55, 985et 120km. [https://Monts et Moulins 2022, route et VTT \(Roubaix\) | Site officiel comité régional tourisme Hauts-de-France \(tourisme-en-hautsdefrance.com\)](https://Monts et Moulins 2022, route et VTT (Roubaix) | Site officiel comité régional tourisme Hauts-de-France (tourisme-en-hautsdefrance.com))

N'OUBLIEZ PAS !

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

Vendredi 1^{er} juillet : réunion club
Vendredi 2 septembre : réunion Club
Samedi 3 septembre : carrefour des Associations
Dimanche 4 septembre : Course de la rentrée

SORTIES AMICALES

Date	Heure du départ	N° du parcours	Référence Openrunner	Boucle Facultative
Dimanche 5 juin	7h30	104A	2259726	9476420
Dimanche 12 juin	7h30	108A	2418835	9476327
Dimanche 19 juin	7h30	111B	4938816	9953336
Dimanche 26 juin	7h30	106B	2261098	9958029
Dimanche 3 juillet	7h30	113A	9220721	
Dimanche 10 juillet	7h30	104F	2258825	
Jeudi 14 juillet	7h30	115A	2654633	9478934
Dimanche 17 juillet	7h30	102A	2259565	
Dimanche 24 juillet	7h30	110A	2420239	9473080
Dimanche 31 juillet	7h30	103A	2259589	
Dimanche 7 août	7H30	105A	2259749	
Dimanche 14 août	7H30	107D	2261122	9953127
Lundi 15 août	7H30	112A	2420790	
Dimanche 21 août	7H30	107B	2418535	9961368
Dimanche 28 août	7H30	95A	2212736	9962060
Dimanche 4 septembre	8H00	93B	2210687	
Dimanche 11 septembre	8H00	92A	2258618	
Dimanche 18 septembre	8h00	99A	2258640	9476190
Dimanche 25 septembre	8h00	102A	2259565	

LA VIE DU CLUB

COMPTE-RENDU RÉUNION COMITE DIRECTEUR

Lundi 31 janvier 2022 20h30

Lieu : Salle Charles de Gaulle

Ordre du jour :

- Point sur la trésorerie
- Point sur les inscriptions
- Réunion club du vendredi 5 Février
- Boucles de l'Est 2022 et 2023
- Compte Facebook ouvert
- Calendrier 2022
- Flèche Vélocio
- Gestions des parcours
- Réunion CODEP et COREG
- Les Douze de l'ACBE

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

En invité : Michel G

1) Point sur la comptabilité

Après encaissement des cotisations reversées par la FFCT, la situation financière est satisfaisante. Cela nous permettra de financer en 2022 les sorties ACBE, les Boucles de l'Est, les deux jours ACBE, et de refaire le stock de bonneterie en avril.

Pour la bonneterie, Sylvain nous informe que l'ensemble des prix a augmenté. Le devis approximatif est de 3500€, devis qui inclura peut-être une commande spéciale cuissard fille.

Une demande de subvention à la mairie sera certainement demandée pour les gilets jaune fluo.

2) Point sur les inscriptions

A ce jour, 88 licenciés et 4 adhérents, ce qui représente le même nombre que les années précédentes à cette même période de l'année.

Il faut rappeler à tous que l'assurance ne les couvre que jusqu'à fin février.

3) Réunion club de vendredi

Le comité décide de la maintenir en respectant les contraintes sanitaires : passe vaccinal obligatoire et pas de pot à la fin : ce qui fait perdre une partie conviviale de ces réunions et nous le regrettons fortement.

4) Boucles de L'Est 2022

Joël a préparé entièrement le dossier pour la préfecture avec les parcours de 2020. La discussion s'engage sur

- Faut-il faire des inscriptions en ligne ?
- Comment faire l'accueil du matin avec café ou pas ? Donner un sachet contenant barres et gâteau au démarrage ?
- Pour les contrôles, impossible de dresser une table avec divers ravitaillements préparés sur place !

Les contraintes sanitaires relatives à tout ravitaillement étant encore fortes, nous décidons d'envoyer le dossier à la préfecture tel qu'il est et aviserons de la suite dans 15 jours.

Un 200 avait été évoqué mais nous reportons sa mise en place à 2023 : en effet de nombreux acébéistes ne pourront pas être présents pour diverses raisons (la date - fin des vacances scolaires n'arrange rien).

Pour 2023, le président souhaite qu'un membre du comité prenne la totalité de l'organisation administrative en main. Jean-Pierre M assure toute la partie logistique. Je (Marie-Paule) propose donc d'en assurer la charge pour 2023.

Pour la communication de cet évènement, Pascale a contacté les journaux locaux et passera des articles en ce sens.

La plateforme Nafix (agenda des randonnées vélo) nous a référencés, ce qui est une bonne chose.

Une réunion avec l'association « Viaduc » du Perreux, à laquelle ont participé Joël et Philippe S, a permis de créer une passerelle.

Les membres de Viaduc participeront aux boucles de l'Est sur le parcours de 50kms : il faudra donc deux accompagnateurs pour ce groupe.

Cette association réalise pour l'instant une sortie mensuelle. Nous leur avons proposé de s'inscrire à la FFCT afin de rallier certaines sorties de l'ACBE.

5) Compte Facebook ouvert

Alex nous explique le fonctionnement d'une page Facebook.

Nous souhaitons créer un groupe ouvert au nom de « Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est », groupe qui permettrait d'informer les cyclistes des environs de nos randonnées et sorties ouvertes à tous et de recueillir les avis des participants, ce qui implique bien sûr le travail en amont d'un régulateur.

Le groupe ACBE fonctionnera bien sûr comme avant. Alain G s'en charge actuellement.

Alain G, Alex vont donc prendre en charge ce dossier.

6) Calendrier 2022

Les principaux évènements sont placés : vous pouvez les consulter sur le bulletin : sorties dominicales, flèche Vélocio, journées ACBE, Ardéchoise, cyclosportives etc...

Nous décidons de placer les 2 jours ACBE les 21-22 mai car il n'y a pas de ponts de 3 jours disponibles, ce qui aurait permis un départ voiture avec séjour en étoile. Nous reprendrons donc la formule classique peut-être vers Rouen.

7) Vélocio

Une relance est faite auprès des Acébéistes et une réunion pour l'ensemble des participants le jeudi 17 février afin de constituer les équipes et de procéder fin février aux inscriptions.

8) Gestion des parcours

Alain A s'occupe de rectifier et améliorer les parcours du dimanche.

Il faut créer une équipe élargie pour créer une base de données qui regrouperait tous les parcours avec tous les 200,150 et 100 et les randonnées permanentes.

Damien propose que l'on rajoute des boucles supplémentaires aux parcours hivernaux, car parfois les 70-75 kms proposés sont trop courts selon la météo.

La trace de la sortie Paris va être faite afin d'éviter trop de questions à chaque feu rouge !

Un 200 d'initiation va être mis au programme.

9) Réunion CODEP COREG

Ce samedi 5 février se tient la réunion du Codep à Villeneuve Le Roi.

Joël, Michel L et Marie-Paule y participeront. Des informations importantes seront précisées sur l'assurance chapeau qui couvre nos licenciés autres que FFCT.

Pour la réunion du Coreg, Pascale se propose d'accompagner Joël.

10) Les DOUZE de l'ACBE

Nous sommes enchantés de l'engouement de beaucoup d'Acébéistes pour ce challenge. Alex a déjà réussi les douze 200. Plusieurs se regroupent via une page Facebook pour réaliser ces douze 200 mais quelques-uns se sont attaqués aux douze 150 et le tandem Marianne-Michel a démarré les douze 100.

Sur une proposition de Pascale, les récompenses sont définies comme suit

-une médaille d'or entouré de noir avec ruban noir pour le Herculix : douze 200

-une médaille d'or entourée de bleu avec ruban bleu pour le grand Acébeix : douze 150

- une médaille d'or entourée de blanc avec ruban blanc pour le petit Acébéix : douze 100

Attention, nous rappelons la règle essentielle : ces douze doivent effectués sur douze mois **consécutifs et n'oubliez pas de remplir votre feuille.**

Nous nous séparons, sans pot (quelle tristesse !!) pour se conformer aux règles sanitaires mais ravis de cette réunion constructive !

Marie-Paule Genzmer

COMPTE-RENDU RÉUNION COMITE DIRECTEUR

JEUDI 30 MARS 20H30

Lieu : Salle Georges Clémenceau

Ordre du jour :

- Point sur les licenciés
- Point sur les finances
- Bilan des Boucles de l'Est :
 - points à améliorer
 - organisation 2023
 - Tarif 2023
- Participation aux rallyes et autres organisations avec projet à débattre.
- Participation flèche Vélocio
- Animation Facebook et Instagram
- Organisation des 2 jours
- BRM 200-Les Douze-Initiation
- Calendrier à venir
- et toutes autres questions que vous souhaitez.

Étaient présents :

Joël MEGARD, Michel LAUDY, Gérard DELOMAS, Pascale URBANSKI, Sylvain LE DOUARON, Damien CARTRON, Michel GROUSSET.

Étaient excusés

Marie-Paule TRAISNEL, Jean-Pierre MAKOSWSKI, Philippe SAUVAGE, Lionel DROCHON, Alexandre FONTAINE, Jean-Claude TROBOAS

Nous évoquons tout d'abord les Acébéistes en difficulté, maladie et chutes à vélo :

Jean-Claude L. est hospitalisé. Marie-Paule T. s'est fracturé le radius près du poignet en collision avec une voiture, Jean-Pierre B. s'est fracturé une côte et démis une épaule lors de sa chute. Il n'a pas voulu faire appel aux secours.

D'où cette question, doit-on et comment passer outre les volontés d'un accidenté, lui faire passer un protocole santé, comme il en existe dans d'autres sports, mais avant tout contrôler l'état du casque.

Pour les bonnes nouvelles, Philippe B. victime lui aussi d'une chute au mois d'octobre a repris le vélo en participant au rallye de Limeil sur le circuit du 130km.

1) Point sur les licenciés

Nous sommes à ce jour 109 membres, 102 licenciés et 7 adhérents.

4 autres adhésions sont en attente. Nous serons en retard de 7 adhésions sur l'année 2021, mais le retard se comblera certainement en fin d'année lors du carrefour des associations avec les adhésions 16 mois de la FFCT.

2) Point sur les finances

Michel LAUDY nous présente le budget.

Nous attendons une réponse du Conseil Général pour la subvention demandée.

A partir du mois de juin nous proposerons certainement à la municipalité une demande de subvention complémentaire pour l'achat de gilets jaunes que nous proposons gratuitement à tout nouvel adhérent dans le cadre de la Sécurité.

3) Bilan des Boucles de l'Est

Après 2 ans de contraintes sanitaires les cyclos sont heureux de se retrouver sur un rallye convivial. Nous enregistrons 210 participants qui auront parcouru environ 19000 km. 23 clubs de l'Île de France, 1 membre de l'association Vélo du Viaduc et 26 non licenciés sont représentés.

Malgré cette belle participation nous enregistrons un léger déficit.

L'année prochaine nous alternerons avec le rallye « TOURNAN » les circuits de 50, 80, 100 et 120 km. Nous envisageons un circuit d'initiation de 20 km, un circuit Gravel de 50 km.

La participation sera identique à cette année.

4) Participation du club aux rallyes

Nous souhaitons encourager les participations aux rallyes en prenant en charge les inscriptions. Nous choisirons parmi les rallyes Franciliens les plus accessibles depuis notre lieu de rendez-vous (à vélo ou en voiture) Nous établirons une liste de 10 environ en tenant compte de notre budget.

5) Organisation des 2 jours

Ils se dérouleront les 21 et 22 mai. L'organisation est prise en charge par Sylvain.

Nous envisageons des circuits en étoile depuis Reims. Il faut définir des circuits pour satisfaire les différents groupes le samedi et le dimanche avec pique-nique le midi

6) Calendrier 2022

La journée ACBE est encore à définir.

7) BRM 200

Joël souhaite créer un BRM 200 convivial l'année prochaine, il pourrait être intégré le jour des Boucles de l'Est ou à une date à définir (à priori en Septembre).

Gérard DELOMAS

COMPTE-RENDU RÉUNION BUREAU – Jeudi 12 Mai 2022

Lieu : Salle Clémenceau, 34 Avenue Georges Clémenceau, Le Perreux

Ordre du jour :

- Le point sur les effectifs
- Les finances du club
- Rallyes et sorties dominicales
- L'Ardéchoise
- Manière de travailler pour le club
- Organiser des BRM
- Questions

Sont absents excusés : Pascale Urbansky, Damien Cartron, Jean-Pierre Makowski et Jean-Claude Troboas.

1) Le point sur les licenciés

A ce jour, 7 adhésions et 107 licenciés, et deux licences à venir (dossier incomplet). Ce qui représente un nombre d'acébéistes plus qu'honorable à ce jour.

2) Le point sur les finances

La trésorerie est aujourd'hui de 7900€, donc une situation correcte.

La participation aux rallyes est à ce jour de 305€ : nous avons financé tous les rallyes du Val de Marne.

3) Rallyes et sorties dominicales

Ces derniers dimanches, les Acébéistes ont participé en grand nombre aux rallyes du Val de Marne et nous les en remercions.

Certains ont participé à un 400 et d'autres ont effectué leur 200 du mois et d'autres étaient en vacances (vacances scolaires) : ce qui provoque bien sûr un certain éparpillement des troupes et peu de présents au CDBM le dimanche matin.

Nous avons la chance d'être l'un des clubs le plus important numériquement du 94 : ceci permet à toutes et tous de définir divers objectifs seul ou en groupe. Ce qui nous paraît essentiel, c'est que chacun puisse pratiquer son sport sous la forme qu'il aime.

Nous continuerons donc par le bulletin et par une communication hebdomadaire sur FB à vous avertir de ce qui peut se faire chaque week-end et ainsi vous pourrez vous organiser pour ces diverses sorties.

Évidemment, les sorties dominicales sont plus qu'essentielles à la vie de notre club : il faut donc continuer à s'efforcer de constituer des groupes pour que personne ne se retrouve dans la nature.

L'Ardéchoise

Un vrai succès : 27 inscrits malgré des désistements liés à diverses chutes et autres mais compensées par la candidature de nouveaux. Le transfert des dossiers se fait en effet très facilement.

Six acébéistes feront le voyage itinérant pour se rendre en Ardèche.

Plusieurs personnes se sont proposées pour utiliser leur propre voiture pour le transport des participants. Une location de véhicule pour 438€ est envisagée.

4) Manière de travailler

Il nous semble aujourd'hui indispensable de former de petites commissions pour être plus efficace dans la manière de travailler au bureau et répartir les tâches. Ces commissions sont ouvertes à tous les **volontaires** qu'ils fassent partie ou non du bureau.

Deux commissions sont prévues :

- Les parcours et le calendrier

Il serait souhaitable que six personnes se retrouvent pour revoir, compléter et diversifier les parcours. Créer une banque de données avec tous les parcours plus les 200 etc... devient nécessaire.

Cette commission aura aussi en charge de fixer avant l'assemblée générale les dates des événements internes à l'ACBE (séjour, journées ACBE etc...) afin que tous puissent prévoir et s'organiser.

- La communication

Pour Facebook, le groupe ACBE comprend 86 acébéistes sur 114 inscrits au club. Les actifs dans ce groupe sont environ de 30% mais beaucoup consultent les informations et c'est important sans toutefois échanger.

Le groupe ouvert Facebook gagnerait à être alimenté de même que le compte Instagram.

Se pose aussi la question du bulletin : est-il lu ? Il est envisagé de lancer un sondage pour le savoir.

Plusieurs membres du bureau se sont proposés pour l'une ou l'autre de ces deux commissions : il faut maintenant recruter d'autres membres de l'ACBE pour faire ce travail.

5) Les BRM

Didier Innocent de l'ACP a contacté Joël Mégard car l'ACP ne peut plus bénéficier de la salle de Noisiel : c'est pour cette raison qu'ils ont annulé le 400.

Leur demande est de faire partir les BRM du stade Chéron, le 600 du 24/25 Juin et éventuellement le 1000 du 14 Juillet mais surtout de coorganiser avec eux tous les BRM 2023.

Nous étudions cette proposition qui est intéressante : le seul problème est bien sûr de trouver des volontaires au sein des deux clubs pour ouvrir la salle entre 4 et 7h du matin et être présents le lendemain de 1h du matin à 23h !!!

Les rallyes à venir

11 juin - Fête du vélo

- 300 du Centenaire de l'ACP

12 juin – Grand Huit (Grand-Bi)

6) Questions

La question d'être adhérent au club sans être licencié a été posée.

La présidente du CODEP réaffirme qu'il est indispensable d'être licencié à une fédération de cyclisme pour bénéficier d'une assurance.

Seuls les anciens qui ne roulent plus peuvent ne prendre qu'une adhésion : c'est le cas d'un seul membre à l'ACBE.

Pour les bénévoles qui nous aident aux Boucles ou pour les accompagnants dans un séjour, la question se pose et on réfléchit à la bonne solution.

Et pour finir, un pot convivial ! Un vrai plaisir de renouer avec cette tradition

Marie-Paule Traisnel-Genzmer

COMPTE-RENDU RÉUNION DU VENDREDI 4 FEVRIER 2022

Lieu : Salle Charles De Gaulle

Ordre du jour :

- Organisation des Boucles de l'Est
- Organisation Vélocio en direction de Blauvac
- Le point sur l'Ardéchoise
- Le challenge des douze de l'ACBE
- Organisation des 2 jours ACBE
- Compte Facebook ouvert
- Calendrier à venir
- Bonneterie commande
- Parcours/Rallye/BRM/Cyclosportives : création groupe de travail.
- Informations et questions diverses

Nous sommes 22 présents lors de cette réunion.
A ce jour nous nous comptons 91 licenciés et 4 adhérents.

Un hommage est rendu à Jacques Tourrette, Jacques était un grand rouleur, fidèle à notre club depuis 2007 ; ces deux dernières années il consacrait ses loisirs à réaliser toutes les flèches de France, en compagnie de son épouse Ewa en appui logistique.

Nous avons appris le décès, en décembre, de Daniel Weill. Daniel a exercé diverses responsabilités dans le club de 1977 à 2009. Les plus anciens parmi nous se souviennent de ses légendaires comptes rendus d'activité lors des Assemblées Générales. Il n'utilisait ni le logiciel de traitement de texte ni celui de présentation vidéo, seulement le papier et le stylo ; son aisance, sa faconde, son humour nous faisaient revivre une année pleine d'anecdotes, sans oublier les petits pics adressés à la municipalité présente.

Nous souhaitons un rétablissement rapide à Joël Pigéard, victime d'une fracture de la rotule.

FFVELO nous informe par une note que les non licenciés FFCT, mais licenciés dans une autre fédération, peuvent être assurés par la Responsabilité Civile Chapeau.

« Le contrat RC Chapeau ne doit donc pas servir à couvrir des non licenciés FFCT, non licenciés dans d'autres fédérations »

Cette option n'est apparemment pas disponible actuellement sur le site FFVELO, nous nous renseignons pour y souscrire.

1) Organisation des Boucles de l'Est

Nous sommes toujours tributaires des règles sanitaires.

Dans ces conditions nous abandonnons le projet d'un 200 km le samedi et d'un circuit Gravel cette année pour le reporter en 2023.

Le circuit retenu sera celui des années paires, celui par Soignolles, parcours de 52, 89, 112 et 122 kms. Nous nous interrogeons sur la pertinence d'y installer un contrôle.

Jean-Pierre Makowski s'est proposé pour organiser ce rallye, demander des volontaires pour :

- L'accueil en salle,
- Le fléchage,
- Faire les courses.

2) Flèche Vélocio

A ce jour, nous sommes 12 participants, possibilité de faire 3 équipes pour rejoindre Blauvac :

- Équipe partant de Toulouse pour 400km
- Équipe partant de Dijon pour 450 km
- Équipe par de Chalons/Saône pour 400km.
- Tout ceci sera discuté entre protagonistes lors d'une réunion le jeudi 17 février. Salle Georges Clémenceau à partir de 20H30

3) L'Ardéchoise (du mercredi 15 au samedi 18 juin)

La réservation est faite à Lalouvesc pour les journées d'accueil.

Quelques-uns souhaitent se rendre à Lalouvesc en voyage itinérant en 4 jours (les vendredi 10, samedi 11, dimanche 12, lundi 13 juin)

Repos le mardi avant de participer à l'Ardéchoise en 4 jours le mercredi.

4) Les Douze de l'ACBE

L'objectif est de réaliser, un par mois, douze 100, douze 150, ou douze 200 km **consécutivement**.

Le règlement, la fiche déclarative, ont été diffusés.

Le club propose chaque mois des parcours, mais d'autres circuits peuvent être validés. Nous attendons des propositions pour diversifier les parcours.

5) Facebook

L'objectif est de communiquer sur l'ACBE, faire connaître notre activité, les Boucles de l'Est, les journées d'initiation... que nous souhaitons mettre en place à partir d'Avril.

Nous souhaitons créer un groupe ouvert, accessible à tous en consultation.

Le groupe ACBE actuel continuera à fonctionner pour les Acébéistes.

Alain G, Alex vont donc prendre en charge ce dossier.

6) Les 2 Jours ACBE, la journée ACBE

Les Deux jours se dérouleront les 21 et 22 mai.

Nous décidons de circuits en étoile dans la Montagne de Reims. Nous chercherons un hôtel près de Reims. Sylvain se chargera de l'organisation.

Nous décidons de la journée ACBE le 23 avril.

7) Bonneterie

Sylvain prévoit une commande d'été pour fin avril début mai.

Le bulletin de commande devra être envoyé avant le 20 février

8) Parcours

Un groupe de travail sera créé pour préparer les parcours sur le bulletin de juin

Aujourd'hui, il existe une boucle supplémentaire pour certains parcours.

Nous convenons d'en créer une pour tous les parcours afin de satisfaire les plus assidus, voire profiter d'une météo favorable.

9) Les Vélos du Viaduc

Cette association pratique le vélo loisirs avec des sorties de 40/50 km.

Joël et Philippe ont rencontré leur Président pour créer des synergies entre les 2 clubs, par exemple faire un circuit d'initiation lors de notre rallye des Boucles de L'est ; il faudra 2 accompagnateurs.

Règles sanitaires obligent, nous nous quittons sobrement, il est 22h30

Gérard DELOMAS Secrétaire

COMPTE-RENDU RÉUNION CLUB DU VENDREDI 4 MARS 2022

Lieu : Salle Charles De Gaulle

Ordre du jour :

- Licenciés 2022
- AG CODEP COREG
- Les finances du club
- Organisation des Boucles de L'Est
- La Vélocio 2022
- Ardéchoise 2022
- Les Douze de l'ACBE
- Organisations 2022

Nous sommes 28 présents.

1) LICENCIÉS 2022

Nous sommes à ce jour 96 licenciés et 6 adhérents plus deux dossiers non complets en attente et 4 ou 5 nouveaux qui veulent prendre leur licence.

Les adhérents ont une licence d'une autre fédération ou ne roulent plus du tout mais veulent garder le lien avec l'ACBE.

Une adhésion seule est à ce jour impossible, même si la personne a une assurance personnelle. Il existe une assurance personnelle pour rouler en peloton mais celle-ci est relativement onéreuse et plus chère que celle de la fédération.

2) AG CODEP et COREG

Au CODEP, étaient présents Joël, Michel L et Marie-Paule.

On constate une perte de 13% des licenciés malgré une augmentation de 10% de nouveaux.

Au COREG, une nouvelle présidente a été nommée et semble vouloir dynamiser la structure. Un acébéiste, Jacques SARNEL, a été nommé au comité directeur. Cette AG était moins conformiste que celle du CODEP car elle fourmillait de beaucoup de nouvelles idées.

Au niveau de la région, au cours de ces dernières années, le nombre de clubs est passé de 319 à 294 et le nombre de licenciés a chuté de 2000 (13000 à 11000), ce qui constitue une forte érosion.

Ces deux structures cherchent des bénévoles !

3) LES FINANCES DU CLUB

Le bilan actuel bénéficie des rentrées des cotisations et des subventions (1500€ de la Mairie, 300 du COREG et 100€ pour les Boucles de l'Est grâce à l'initiative de Cyril). Un versement de 2000€ a été effectué pour l'approvisionnement en bonneterie et de nombreuses commandes sont en cours. De même un acompte a été versé pour l'Ardéchoise : il sera bien sûr remboursé par le paiement des participants.

Le bilan est donc positif et il est possible d'envisager de futures dépenses.

4) LES BOUCLES DE L'EST

Un grand remerciement à Jean-Pierre M qui a pris l'organisation en main.
Beaucoup de nouveaux volontaires se sont proposés, ce qui est très appréciable.
La demande d'autorisation en préfecture de Seine et Marne a été très vite obtenue mais celle du 94 est toujours attendue !
Durant le fléchage du lundi 1 mars (merci aux flêcheurs - flêcheuses) une belle surprise les attendait : le passage à niveau de Villepatoir est fermé pour travaux. Mais notre fin connaisseur du département (vous avez vite reconnu Alain A !) nous a vite retracé un nouveau parcours en respectant les déclarations préfectorales !
À la suite de cela, des modifications de fléchage ont été effectuées... ce qui a provoqué un surplus de flèches à certains ronds-points. Les tracés GPS avaient été rectifiés, bien sûr.
Pour la salle, il n'est plus nécessaire d'avoir le pass-sanitaire, ni le masque...ouf.
Une large communication a été faite aux clubs du 94, 95, et 77.
Le vélo Viaduc (organisation du Perreux) nous a signifié sa participation avec 15/17 participants pour une initiation aux 50km, ce qui est une bonne passerelle entre deux associations du Perreux.
Grâce à Cyril, nous avons effectué une demande de subvention de 400€ pour notre organisation.
Le comité directeur a décidé que les Acébéistes qui s'inscrivaient ne paieraient pas : en effet, nous finançons un certain nombre de rallyes du 94 et donc le nôtre se doit d'être pris en charge pour tous.
Jean-Pierre M nous confirme que tout fonctionnera au niveau des contrôles : les quelques défections de dernière minute ont été compensées par la présence de nouveaux volontaires.
Il faudra maintenant songer à se rendre nous aussi aux rallyes.

5) LA VÉLOCIO

Trois équipes sont formées : deux de 5 et une de 4 : il reste donc une place. Avis aux amateurs !
Une équipe part de Chagny, une de Dijon et une de Toulouse.

6) ARDÉCHOISE 2022

Nous sommes actuellement 25 participants sur le parcours 4 jours.
Un acébéiste nous rejoindra sur le parcours 2 jours.
La réservation à Lalouvesc a été effectuée.
Le voyage itinérant pour rejoindre Lalouvesc regroupe aujourd'hui 7 acébéistes.
Il se fera en trois jours (ce qui permet un départ le samedi) au départ d'Auxerre.
L'aller à Auxerre sera en TER.

7) Les DOUZE de l'ACBE

Beaucoup se sont pris au jeu de ce challenge et c'est super !
Nous avons déjà deux lauréats Herculix : Emmanuel Tutenuit (exploit à souligner car un 200 a été réalisé pendant le confinement dans le périmètre autorisé) et Alain Grimault (sur le 150).
5 ou 6 autres acébéistes sont en passe de réaliser ce challenge.
Marianne et Michel G se sont lancés dans le challenge des 100km.
Merci à Cyril, Benoit et Laurent qui nous ont proposé plusieurs parcours dans la vallée de Chevreuse : nous les intégrerons bientôt pour la suite.
Joël aimera bien proposer ce challenge au CODEP et au COREG afin d'élargir la participation et amener avec nous d'autres cyclistes sur les grandes distances.

8) Organisations 2022

- 12 mars 200 de Noisiel
- 19 mars 200 de Mours
- 20 mars 200 de Longjumeau
- 27 mars rallye de Limeil-Brevannes
- 3 avril Toboggan Suresnois
- 9 avril Boulogne-Chateauneuf

Et pour finir, nous n'avons pas pu renouer avec une très agréable tradition d'un moment convivial autour d'un verre ... mais cela reviendra !

Marie-Paule Genzmer Secrétaire adjointe

COMPTE-RENDU RÉUNION CLUB DU VENDREDI 13 MAI 2022

Lieu : Salle Charles De Gaulle

Nous sommes 31 présents, la réunion débute après celle sur l'Ardéchoise commencée 1 heure plus tôt.

Ordre du jour :

- Point sur les Licenciés 2022
- Point sur les Finances
- Rallyes et Amicales
- Que pensez-vous du Bulletin ?
- Statut des adhérents
- Besoins en formation
- Calendrier à venir
- Questions diverses

1) LICENCIÉS 2022

Nous sommes à ce jour 108 licenciés et 7 adhérents, 2 autres adhésions sont en attente d'un certificat médical.

2) POINT SUR LES FINANCES

Après avoir réglé la dernière commande de bonneterie, les comptes sont en léger déficit.

En réunion « Ardéchoise » il a été décidé de louer un véhicule pour le transport des vélos. Ce coût sera pris en charge par le club (décision de la réunion du comité le jeudi 12 Mai).

Nous avons la possibilité, en fin d'année, de demander auprès de la municipalité un complément de subvention. Nous pensons, actuellement, justifier notre demande par la sécurité en offrant à chaque nouvel adhérent un gilet fluorescent.

3) RALLYES ET AMICALES

Dès le lundi, Joël poste sur Facebook toutes les possibilités de sorties de la semaine. Nous n'imposons pas de choix, chacun est libre de préférer Sa Sortie Amicale, Son BRM, Son Rallye, Sa Cyclo sportive, ou tout autre Organisation cycliste. Cependant, parce que depuis sa création l'ACBE a une tradition « RALLYES » nous continuerons cette politique en prenant en charge l'inscription des rallyes du Val de Marne, mais aussi en proposant les autres proches (Brou, Chelles, Emerainville, Gournay...)

3) QUE PENSEZ-VOUS DU BULLETIN ?

Est-il suffisamment attractif, pertinent, trop long, sa fréquence adaptée ? La question est posée en séance, nous vous la posons également, merci de nous faire part de vos remarques par mail dans la bal du club.

4) STATUT DES ADHERENTS

Une question a surgi parmi les ACBEistes : un adhérent doit-il obligatoirement être licencié ? Le peut-il dans un autre club FFCT ou dans une autre fédération ?

Petit rappel :

Le code du sport oblige tout club à licencier tous ses adhérents et à les assurer correctement.

Élément important à prendre en compte : la personne roule ou pas

Si la personne roule, il lui faut être assurée, sinon l'adhésion simple suffit. Une assurance individuelle pour rouler en club ne suffit pas !

Aujourd'hui le club a souscrit à l'assurance Chapeau, elle permet d'assurer les adhérents licenciés dans une autre fédération (FFC, UFOLEP, FSGT ...). (2 cas à l'ACBE).

Nous avons un adhérent qui ne roule pas dans le club (et dans ce cas non licencié).

Nous réfléchissons également à assurer les bénévoles et accompagnateurs lors d'une manifestation du club. C'est aussi obligatoire ! Nous verrons comment ne pas pénaliser les personnes financièrement et peut-être adapter un taux d'adhésion moindre pour ceux qui ne roulent pas.

A ce jour, le club est parfaitement en adéquation avec la réglementation et le restera.

5) BRM (s) de Noisiel

Le BRM 400 de Noisiel a été annulé. **L'Audax Club Parisien** ne peut plus organiser ses BRM à partir du stade de la Remise aux fraises à Noisiel, promis à d'autres activités sportives.

Notre président est intervenu auprès de la municipalité du Perreux pour connaître les possibilités d'utiliser le pavillon Joubé du stade Chéron.

Le 14 mai il y avait un tournoi de scrabble, d'où l'annulation du BRM 400, mais les 24/25 juin et éventuellement le 14 juillet, pour respectivement les BRM 600 et 1000 c'est possible, l'Audax Club pourra les organiser.

L'ACBE devra être présente à l'ouverture du stade pour les départs (de 4 à 6 heures le 24) et pour accueillir les retours (de 1h à 21h le 25)

Nous devons également assurer une présence pour le 1000

Et pourquoi ne pas organiser **conjointement** les futurs BRM de qualification au Paris-Brest-Paris 2023. Nous vous demandons votre avis, car bien sûr il faudra des volontaires pour toutes ces organisations.

6) BESOINS EN FORMATION

Le CODEP 94 a lancé un sondage pour connaître les besoins en formation des clubs.

Nous allons vous adresser un message reprenant toutes les formations possibles (Dirigeants, Animateurs, Secours civique, Orientation, Mécaniques, Maîtrise du GPS, etc....) vous pourrez nous faire part de vos souhaits.

7) ORGANISATIONS 2022

Le Comité Directeur souhaite créer des groupes spécifiques pour l'organisation et la bonne gestion du club (ex .revoir ou créer de nouveaux circuits avec Openrunner, préparer le calendrier de l'année suivante, etc.) Nous attendons vos propositions.

8) QUESTIONS DIVERSES

Alain propose d'organiser le circuit des 3 Perreux, Perreux près de Roanne, Perreux près de Joigny avec retour à Le Perreux-sur-Marne le jour du Carrefour des Associations.

Il est 22h, avant de nous séparer nous dégustons 3 bouteilles de cidre rapportées par les concurrents du BRM 300 de Normandie.

Gérard Delomas

Félix KIR (1876-1968) Chanoine-député maire de Dijon : Alors qu'il prenait le train en direction de Paris, trois jeunes installés dans son compartiment, raillèrent sa façon de rouler les « r » :

- Alors monsieur le chanoine, on va à « Parris » avec 3 « r » ?
- **Non, avec trois ânes.** (*Anthologie de la répartie Julien Colliat*)

L'ART ET LE VÉLO.

Fernand LÉGER (1881-1955)



LES LOISIRS- Hommage à Louis DAVID (1948-1949)
Huile sur toile, 154 cm x 185 cm. Achat de l'Etat en 1950.

Fernand LEGER illustre les loisirs acquis par l'octroi des congés payés sous le Front populaire en 1936. La pratique du vélo est souvent le symbole qui illustre cette avancée sociale par laquelle de nombreux français ont pu s'évader vers les campagnes, la mer ou la montagne pour une à deux semaines de vacances.

Sur le plan pictural, Fernand LEGER rejoint dès 1910 le courant cubiste en adoptant la géométrisation des formes, mais il s'en distingue très vite dans les représentations en utilisant des couleurs franches cernées de noires. Sa volonté d'être perceptible l'engage dans un art direct, compréhensible et accessible.

En lisant la feuille que tient la jeune femme en orange on peut lire « *Hommage à Louis DAVID* ». La toile « *Les Loisirs* » est commencée en 1948, ainsi Fernand LEGER témoigne sa reconnaissance à Louis DAVID, peintre classique né en 1848. Pour beaucoup d'historiens d'art la position de la jeune femme rappelle la toile « *Marat assassiné* » de Louis DAVID que l'on retrouve généralement dans les manuels d'histoire scolaires.

Pour ma part j'observe que les colombes de Fernand LEGER, en haut à droite de la toile peuvent faire écho à « *La Colombe* » de Pablo Picasso. Effectivement c'est en 1949, année de finalisation de l'œuvre présentée aujourd'hui, que le Congrès mondial des partisans de la Paix, organisé à Paris, demande à Pablo Picasso d'illustrer l'affiche de cette manifestation pacifiste. En référence à l'Arche de Noé où la colombe après le déluge apparaît avec un rameau d'olivier dans le bec, Pablo PICASSO s'empare de ce symbole qui devient universel.

Jean-Paul EGRET

HISTOIRE DE NOTRE CLUB

Cet article, fourni par Leport de l'Audax Club Parisien, nous donne des informations très importantes sur notre club, son histoire et les hommes qui l'ont bâti. Aujourd'hui, la « mode » est aux « ultra-bikers », mais ce que l'on nous présente comme une nouveauté ... existait déjà dans les années 80 ... et les ACBEistes étaient très présents ! Article écrit par Serge Svoboda (ACBEiste et ancien professionnel).

N° 79

mai 1982

15 F - 122 FB - 125 FL - 7 F.



Le cœur du cycliste

le

CYCLE

L'OFFICIEL

_____ Nouveau : les plastiques armés

_____ La journée de la bicyclette

_____ Jersey, Guernesey, Aurigny, Serk and C°

_____ Sport : l'ordre bousculé

_____ Les marathonniens de l'A.C. Banlieue Est



1550 - 79 - 13

Journée de la bicyclette, ou bicyclette pour tous

Un club: l'A.C. Banlieue Est

KILOMÈTRES

A GOGO

Le 12 décembre 1947, trois amis cyclotouristes décidaient de créer un club dans la ville du Perreux. Ils s'appelaient Monet, Goglin, Dujardin. Ces deux derniers étaient marchands de cycles spécialisés, le premier installé à Neuilly-Plaisance, le second à Ville-momble. L'Amicale cyclotouriste de la banlieue Est était née. Dujardin et Goglin sont maintenant décédés, mais on se souvient de Dujardin, maître-artisan du cycle, rivalisant d'ingéniosité et de créativité avec René Herse et Alex Singer, quant à la réalisation de cycles de très haute lignée.

Il ne s'arrêta pas en si bon chemin puisqu'il créa un vélo horizontal, un peu dans le style de celui de Daniel Clément, avant-guerre. Il se mit ensuite au travail sur une triplète.

Sur cette triplète, accompagné de son ami Doualy et de Mille Monestier, il accomplit le Tour de Seine-et-Oise randonneurs (150 kilomètres), afin de tester l'engin sur le plan technique : maniabilité, stabilité, tenue de route. Essai concluant.

Georges Dujardin innova encore dans son domaine comme l'avait toujours fait notre regretté camarade Jean Leulliot dans le sien.

Le Tour de... Villemomble à sextuplette

Il obtint auprès d'un collectionneur une sextuplette et dans les rues de Villemomble, ce monstre à deux roues intrigua fort les habitants du secteur, un peu comme ces premiers bolides automobiles des années 1900 qui semaient la terreur dans les villes en se propulsant, dans un nuage de poussière, à des vitesses vertigineu-

ses atteignant parfois le 40 à l'heure. La sextuplette de Georges rencontrait des problèmes particulièrement dans les virages entre deux pâtés de maison, si bien que la roue arrière, sachant que le plus court chemin d'un point à un autre était la ligne droite, enjambait joyeusement le trottoir sur plusieurs mètres...

« Tu es la plus légère et la plus petite, disait Georges à Lydie Monestier, ta place est en 6^e position, sur les bogies. »

Il va sans dire que dans les escalades de trottoirs la jeune « cyclo » aurait apprécié une suspension hydraulique.

L'avenir de ce joyau à six places chancela devant les embouteillages d'automobilistes, vociférant, entamant un frénétique concert d'avertisseurs réprobateurs.

La bonne ambiance qui régnait à l'époque ne s'est pratiquement pas désagrégée.

L'A.C.B.E. a élu cette année un nouveau président, Jean-Pierre Leconte, 37 ans — 3 Paris-Brest-Paris, 2 sigles d'or, 17 flèches de France — en remplacement de Régis Roux, acébéiste depuis vingt ans, qui étant très absorbé par ses multiples tâches, a passé le relais.

Des millions de kilomètres

Combien les acébéistes ont-ils parcouru de kilomètres, ensemble, depuis 1947 ? Certainement plusieurs millions.

A elle seule, la porte-drapeau du club, Geneviève Rouy, avait déjà dé-

passé il y a deux ans le cap des 250.000 km.

Il faudrait presque, pour ne relater que son seul palmarès, une édition spéciale du « Cycle ». Rappelons-en les grandes lignes : 6 aigles d'or (composés des brevets Audax des 200, 300, 400, 600, 2 fois 1.000 et de Paris-Brest-Paris) 7 Paris-Brest-Paris, Tour de France randonneur, 20 flèches de France, 9 diagonales de France, Paris-Rome, Paris-Munich. Elle est également la seule femme Super-Audax, détentrice de plusieurs décathlon (combiné de brevets cyclistes, marche, natation, aviron).

Son époux, Roger Rouy possède un palmarès pratiquement aussi garni. Homme affable et dévoué, il a été président du club pendant quelque vingt ans.

Derrière les leaders

Derrière ces deux leaders, voici dans le désordre « quelques spécimens d'une race de « cyclos » analogue :

- Pflieger, ex. 1^{er} catégorie amateur, P.B.P., brevets.
- Duchesne, 9 diagonales, 20 flèches, palmarès démarqueur infatigable.
- Blanchard, P.B.P. et autres brevets Audax.
- Durieu, 3 aigles d'or, 3 P.B.P., 6 « gentlemen ».
- Texier, 2 aigles d'or, 20 flèches, Tour de France randonneur, 9 diagonales, brevets en Suède, Allemagne, Italie, Angleterre, l'un des plus titrés avec Geneviève Rouy.
- Eléouet, rallye des Oasis, 1.200 km au Sahara, Tour de Corse, etc.
- Rialland, 20 flèches, P.B.P. randonneur.

— Belleville, 20 flèches.
— Fuseau, Savigny, Tour de France, P.B.P., brevets.

— Denise Begué, Jacques Begué, 2 aigles d'or et la suite.

— Gony, P.B.P. randonneur, terminera les 20 flèches cette année.

— Leturdu, tous les randonneurs en 1979.

— Petit, Tour du Colorado, de Californie, le grand Canyon, le Mont Evans (4.850 mètres), 1 col de 50 kilomètres dans les Rocheuses.

— Néré, qui conduit chaque dimanche les jeunes de 12 à 15 ans et quelques dames.

— Mme Dalois et son mari (Paris-Bordeaux, Paris-Hendaye, Luchon-Paris).

— Mmes Letordo et Coosin, Weil (secrétaire), Perrot (trésorier), Masson (vice-président), Magaud, capitaine de route, Mariette, Nicol, Cordier, Courage, et encore Valois, Kaufman (9 diagonales), Dauvel Père et Fils, 20 flèches, Tour de France... J'allais oublier Svoboda, 2 aigles d'or, Paris-Munich, Paris-Hendaye, 2 P.B.P.

Et pour la bonne bouche, Albert Georges, 84 ans, venu au cyclotourisme à 76 ans, 11 enfants, 51 petits-enfants. Paris-Valence brevet de 600 km. Audax, avec une paraphlébite, record de vélocio dans sa catégorie en grimant le col de la République, à 80 ans, à 12.500 km de moyenne. A noter que le premier membre de la société, Emile Cornu, quadragénaire, pratique toujours.

Tout cela explique que l'A.C.B.E. ait remporté douze fois de suite la coupe de la ville de Paris qui récompense le club ayant couvert le plus grand nombre de kilomètres annuels.

Serge Svoboda.



LES PROJETS SEPTEMBRE-OCTOBRE

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

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

- **Soit la Randonnée des Grands Crus et Climats de Bourgogne** organisé par les Randonneurs Dijonnais, avec différents parcours 35km, 65km, 93km et 116km. Samedi circuit le long du canal de Bourgogne, le soir visite de Dijon. **Samedi et dimanche 18 septembre.**
- **Soit Monts et Moulins** organisé par le Vélo Club de Roubaix Cyclotourisme, organisé l'année dernière par Philippe, (30km, 55km, 85km, 120km) **le 26 septembre 2021.**
- **Soit le Rallye des Vignobles Cosne Pouilly Sancerre** (50km, 75km, 100km ...) et des randonnées organisées le samedi aussi, le 8 et 9 Octobre 2022

Nous attendons votre Choix pour la prochaine réunion Club ou par mail !



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

La Technique : le Gravel

TENDANCE | Le gravel bike est en plein boom en France. Ce vélo hybride est taillé pour rouler sur les chemins boueux, mais aussi pour les longues distances sur du bitume. Rencontres avec des adeptes et des spécialistes.

Avec le gravel, sortez des sentiers battus

PIERRE LAURENT
ET NATHALIE OLIVIER

« **POUR MOI**, c'est vraiment un vélo d'exploration », explique Sophie Gateau, photographe et réalisatrice. Il y a encore quelques années, la cofondatrice de la newsletter vélo Lamap.cc ne faisait pas du tout de bicyclette. Après s'être inscrite dans un club de vélo de Pantin en Seine-Saint-Denis, « pour faire un peu de sport », elle est montée rapidement en puissance. « J'ai commencé par un premier ride de 60 km. J'ai cru que j'allais mourir », se souvient-elle.

« Puis avec le club, on a commencé à rouler ensemble, à faire du bike packing. On a commencé par des 200 km et plus. Finalement, il y a deux ans, à 45 ans, Sophie Gateau s'est lancée dans la « North Cape 4 000 », une course à vélo de Turin au Cap Nord. Soit 4 600 km à coups de pédales.

Un chiffre de vente multiplié par cinq

Bien qu'elle fasse encore un peu de vélo de route, c'est surtout des photos de ses trips en gravel qu'elle poste sur ses réseaux sociaux. « Pour moi, l'esprit gravel c'est on se fait plaisir et on profite des paysages », résume la passionnée. En 2020, 20 000 vélos de ce type ont été vendus en France, soit 5 fois plus qu'en 2019 : c'est donc une pratique toute récente mais en pleine



Pour Sophie Gateau, le gravel bike, c'est une philosophie : « On se fait plaisir et on profite des paysages », glisse-t-elle entre deux coups de pédale.

explosion. Selon la légende, ce type de vélo, entre VTT et vélo de route, aux pneus larges et aux équipements légers et adaptés qui permettent de rouler sur le bitume comme dans les chemins boueux, aurait été créé il y a une vingtaine d'années aux États-Unis. Mais François-Xavier Placé, représentant du fabricant français de vélo Origine, à une autre théorie : « Le voyage à vélo dans les années 1950, même dans l'entre-deux-guerres ou avant, c'était avec ce type de vélo et de roues. On a juste modernisé l'équipement ».

La fin des grosses sacoches

« Il y a quatre catégories de gens qui achètent des gravel », explique Fabien Brochard, le responsable marketing de la marque américaine Specialized. « ceux qui viennent de la route, ceux qui viennent du VTT, ceux qui n'ont pas de vélo et qui ne savent pas quoi choisir et enfin ceux qui veulent faire du bike-packing ». Le bike-packing, c'est le nouveau voyage à vélo : exit les grosses sacoches et

l'équipement lourd. Bienvenus aux petites sacoches de cadre et autres sacs de selles.

Dedans, uniquement le strict minimum, et sa carte bleue pour régler les repas. Ce mode de voyage est très lié au gravel qui reste une pratique cycliste plus détendue que le vélo de route classique.

Un esprit moins compétitif que dans le vélo de route

« L'esprit du gravel, ce n'est pas barres diététiques, c'est plutôt bières et barbecue », précise Thierry Gintrand, l'organisateur du festival « Nature is Bike », premier festival de gravel en France et en Europe qui a été aussi l'occasion de créer trois courses dont la « Gravel of Legend », une aventure de 300 km depuis les plages du débarquement normandes jusqu'à Angers et à laquelle Sophie Gateau a participé.

La photographe confirme cet état d'esprit : « Dans le gravel, on attend les copains, on profite du paysage. On ne regarde pas notre compteur et de toute façon contrairement à la route on ne cherche pas forcément

la performance. Tu te fais kiffer à regarder le paysage et s'arrêter au café ». Avec des premiers prix aux alentours de 650 € chez les grands distributeurs et des prix moyens autour de 1500 €, chez les fabricants spécialisés, le gravel bike est peut-être ce vélo à tout faire qui manquait dans les rayons des vélocistes.

Plusieurs groupes de passionnés de gravel existent en Île-de-France. Vous pouvez les retrouver sur Internet et les réseaux sociaux. L'équipe du Paris Chill Racing (PCR) Gravier par exemple propose un ride du mercredi, une balade de 25 km qui part tous les mercredis soir de Beaubourg. Elle présente aussi des parcours en Île-de-France plus ambitieuses.

Comme ce périple de 100 km qui passe entre autres par le Bois de Boulogne, la forêt de la Malmaison, longe le parc du château de Versailles, poursuit par Montigny-Le-Bretonneux, Guyancourt puis rejoint la forêt de Verrières et le bois de Clamart avant de revenir dans Paris par Boulogne. ■

“
L'esprit de la discipline, ce n'est pas barres diététiques, c'est plutôt bières et barbecue

THIERRY GINTRAND,
L'ORGANISATEUR DU FESTIVAL
« NATURE IS BIKE »

LE COMPROMIS IDÉAL

VÉLO DE ROUTE	GRAVEL	VTT
Largeur moyenne des pneus 25 mm	Largeur moyenne des pneus 35 à 42 mm	Largeur moyenne des pneus 55 mm
Cadre	Cadre	Cadre
Guidon	Guidon	Guidon

Découvrez
« Biclou » en ligne

Retrouvez toutes nos vidéos consacrées au vélo sous toutes ses formes sur notre site www.leparisien.fr/biclou

Sur Facebook : www.facebook.com/watch/leparisien/

À LA DÉCOUVERTE DE NOTRE RÉGION

La chocolaterie MENIER à Noisy

En 1836, la commune de Noisiel ne compte que 119 habitants, population agricole (plus de 2000 vaches) et artisanale.

En 1906, 1248 habitants y vivent et travaillent essentiellement dans le secteur industriel.

Que s'est-il produit ? Une véritable révolution, une très belle histoire : les Menier ont démocratisé le chocolat !



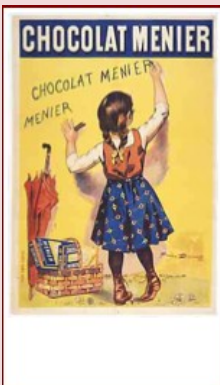
JEAN-ANTOINE-BRUTUS MENIER
Né en 1795, l'ancêtre de la grande famille industrielle créa, en 1825, la fabrique de chocolat. Il mourut en 1853.

Jean-Antoine-Brutus Menier, Pharmacien de formation, acquiert une droguerie à Paris. Il invente un système de meule pour la pulvérisation des drogues qu'il applique au traitement du cacao pour le réduire en poudre. A cette époque le chocolat est encore considéré comme une drogue à usage pharmaceutique et un produit de luxe.

En 1825 il acquiert le Moulin de Noisiel et une terre de trois hectares. Ce site est à l'origine de la création d'une usine pour la fabrication industrielle du chocolat. La conception du bâtiment par Jules Saulnier (1817-1881) est la rencontre réussie entre l'architecture de type « Art Nouveau » de la fin du XIXe siècle et la fonctionnalité industrielle. Le complexe industriel est complété à partir de 1874 par la construction d'une cité ouvrière.

Émile-Justin Menier, le fils, poursuit l'activité familiale et construit des de Pharmacie, il s'oriente vers la fabrication du chocolat. Sous sa

uont le Noisiel le Cruzero.



Jusqu'en 1900, sa production est essentiellement le chocolat des ménages. En 1903, elle produit des confiseries fantaisies. En 1906, elle produit le chocolat au lait. Puis en 1910, l'instantané en poudre et la confiserie de luxe.

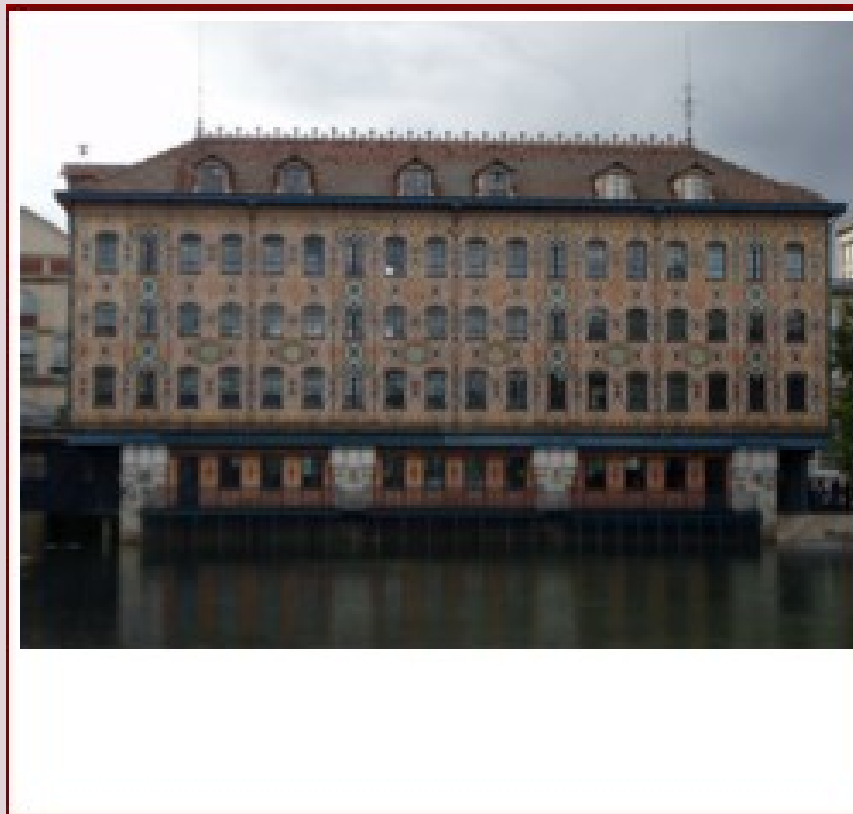
Puis il se diversifie dans le caoutchouc, le câble électrique (premier câble sous-marin français qui relie le Calvados à la Seine-Inférieure), le cordage, les matières colorantes artificielles et l'électricité.

Puis à partir de 1936, apparaît les premières grèves, puis les établissements sont occupés par les Allemands durant la Seconde Guerre Mondiale avec des dommages de plus d'un million de franc et c'est le déclin.

Après le départ de la famille Menier (qui furent maires de Noisiel de 1870 à 1959) en 1960, les terrains du complexe sont vendus à plusieurs groupes successifs, jusqu'à leur rachat définitif par le groupe Nestlé pour y installer son siège social, en 1995.

Les bâtiments des premières usines Menier appartiennent désormais au patrimoine industriel français et sont classés comme monuments historiques depuis 1986.

Joël M.



Charles de GAULLE (1890-1970) Président de la république de 1958 à 1969 : En visite dans la commune de Noisiel, en Seine-et-Marne, dont le fleuron local, la chocolaterie Menier, venait de mettre la clé sous la porte, il eut un entretien avec le maire. Ce dernier sollicita son aide :

- Mon général, il me faudrait une aide de l'État : la chocolaterie vient de fermer, j'ai huit cents personnes à recaser.
- Je note cela sur mes tablettes. (Anthologie de la répartie Julien Colliat)



LE COIN LECTURE

CARNET DE BORDURE (PAR EDDY FICILE)



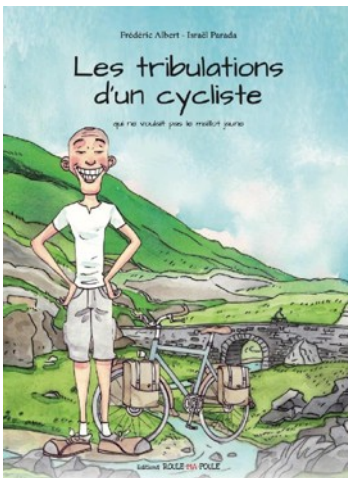
tout seul !)

La lecture de cet été, sur un transat ! Né sous la plume d'Eddy Ficile, bien plus affûtée que ses jambes, ce « Carnet de bord (ure) » aborde un cyclisme qui parlera à tous les amoureux de petite reine : cyclistes du dimanche, de canapé, amateurs ou refoulés par les pros (tu t'autopersuades encore que sans clavicule cassée, tu aurais signé chez Agritubel !) ... tous les fans de lycra moulant et de bronzage taillé à la serpe s'y retrouveront !

Un cyclisme qui a du poil aux pattes, qui sent la lessive rance de fin d'entraînement et les fringales de pont d'autoroute ... et le jeu, c'est de mettre le nom d'ACBEiste, sur les diverses descriptions !!!! Vous y retrouverez l'ambiance d'un club, avec ses anecdotes, ces personnages, les réparties A déguster sur une plage (... isolé car cela fera drôle à vos voisins de vous voir éclater de rire

Joël M

LES TRIBULATIONS D'UN CYCLISTE (PAR FRÉDÉRIC ALBERT ET ISRAËL PARADA)



C'est un roman illustré, une série de carnets de voyages à vélos qui fait découvrir le monde passionnant du cyclotourisme à travers son quotidien ... parfois mouvementé.

Ce livre qui se lit avec beaucoup d'humour ... est aussi une pépite pour aborder le monde du voyage. En terminant ce livre, vous n'aurez qu'une envie : partir sur les routes découvrir des beaux paysages à votre rythme et faire de belles rencontres ... comme l'auteur !

Joël M.

Alexandre DUMAS fils (1824-1895) Écrivain. Membre de l'Académie française.

Dans un de ses ouvrages, il avait écrit : « Un vide douloureux qu'occasionnent les moments de faiblesses ». Un critique pointilleux lui demanda des éclaircissements sur cette phrase :

- Comment une chose vide peut-elle être douloureuse ?
- Vous n'avez jamais eu mal à la tête ?

(Anthologie de la répartie Julien Colliat)

COURSE DE LA RENTRÉE DIMANCHE 4 SEPTEMBRE : NOUS RECHERCHONS DES SIGNALEURS

Le dimanche 4 septembre 2022 de 8h00 à 12h00, la ville du Perreux organise sa traditionnelle **Course de la Rentrée**.

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

Pour information, cette organisation nécessite une Cinquantaine de signaleurs.

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

Si vous êtes intéressés, envoyer moi par mail ou portable votre participation et le N° de votre permis de conduire. **L'idéal serait d'avoir une réponse avant le 12 juillet 2022.**

PORTRAIT D'ACBEiste

Avec Sylvain LE DOUARON c'est un membre éminent de la confrérie des TGR, les "très grands rouleurs", que nous rencontrons aujourd'hui ! Sylvain est un homme discret, pondéré, d'humeur toujours égale. Sa modestie est inversement proportionnelle à l'étendue de ses états de service en tant que grand rouleur de l'ACBE. Hello Sylvain, comment ça va depuis le temps qu'on ne s'est vu ? Comment tu vis cette deuxième année de restrictions de circulation ?

- Ma foi la santé ça va et pour le moral, eh bien, je roule "un peu". J'ai roulé vendredi au polygone de Vincennes, pas grand chose (NB : Sylvain me dira quand même qu'en 4 heures 45 il a roulé 135 km !...) et dimanche j'irai vers la campagne, tout seul malheureusement car il le faut bien, pour respecter les règles en attendant des jours meilleurs.

Qu'est-ce qui te motive habituellement Sylvain ?

- Moi, c'est simple, il me faut un défi : genre Paris - Brest - Paris. Ça c'est un challenge, je l'ai fait trois fois, en 2011, 2015 et 2019, et je ne suis jamais tant motivé que l'année précédant une nouvelle édition... D'ailleurs je suis déjà tourné vers l'édition 2023 et j'espère que ce sera l'occasion d'une nouvelle émulation collective au sein du club : pourquoi pas se fixer le record du nombre de participants issus de l'ACBE ? J'ai déjà en tête des noms et des visages que je souhaiterais convaincre de participer car pour moi c'est acquis j'en serai !

*[Petit encart pour les non-initiés : Paris-Brest-Paris est un brevet cyclotouriste randonneur de 1.200 km à peu près, et de 11.000 mètres de dénivelé positif cumulé, se tenant tous les quatre ans. Cette épreuve est organisée par l'**Audax Club Parisien** en lien avec la **Fédération française de cyclotourisme**. Le règlement précise que le parcours, pour être validé, doit être effectué en moins de 90 heures. On dit que c'est la plus grande "course" cyclotouriste au monde. Pour être autorisés à participer, les cyclistes, hommes et femmes, doivent avoir réalisé des brevets qualificatifs afin d'attester d'un niveau physique suffisant : 200, 300, 400 et 600 km. Dans les coulisses, ce sont entre 2.000 et 3.000 bénévoles qui sont à pied d'œuvre au long du parcours pour offrir leur assistance à l'organisation.]*

Justement, Sylvain, pour quelqu'un qui n'aurait jamais participé à PBP, qu'est-ce que ça représente ?

- Oh, la-la, comment te dire ? C'est une épreuve terriblement exigeante, mais à peine a-t-on fini qu'on songe déjà à préparer l'édition suivante ... Il faut voir l'ambiance incroyable, au départ et tout au long du parcours, dans les points de ravitaillement et de repos en pleine nuit. On croise des concurrents de toutes nationalités venus du monde entier pour être là et réussir le parcours dans le temps fixé et si possible en beaucoup moins de temps. Ma première participation date de 2011. J'étais encore jeune adhérent de l'ACBE (mon arrivée date de 2007) et je me suis embarqué dans cette aventure avec Philippe (Oliveira) et Lionel (Drochon) parce que Marie-Paule (Traisnel), Joël (Mégard) et Michel (Grousset), qui avaient réussi l'édition précédente (2007), nous en ont tant et tant parlé qu'ils nous inoculé le virus ! Et je suis reparti en 2015, cette fois avec Lionel, Vincent (Pedregno) et Jean-Pierre (Doré) et puis encore en 2019, avec Ludovic, Jean-Pierre, Emmanuel et Lionel. C'est une épreuve individuelle et collective car on veut réussir mais tous ensemble malgré les coups de fatigue inévitables que les uns et les autres peuvent ressentir. Ma référence au sein du club c'est Joël car, si je ne m'abuse, il en a fait cinq !

Trois Paris-Brest-Paris successifs pour toi : chapeau ! Tu étais bien préparé à cela ?

- En fait, je suis venu au vélo de route sur le tard. Je faisais avant tout du VTT et seul. Ainsi, grâce aux informations de la FFCT, je m'inscrivais sur toutes les randonnées organisées en saison dans la région parisienne. Et puis un jour, un copain m'a demandé sur le ton de la boutade si je n'en avais pas marre de nettoyer mon VTT après chaque sortie et proposé de passer au vélo de route. J'ai essayé et ça m'a plu ! Je me suis acheté un vélo d'occasion dans une brocante et j'ai rejoint l'ACBE. Je me souviens encore de ce gros vélo Décathlon jaune ! Pourtant c'est bien avec lui que j'ai fait mon premier 200 km, celui de Noisiel, puis la même saison, encore un autre, puis encore un autre. Je crois bien en avoir fait quatre la première année de mon arrivée à l'ACBE. Ça m'a vraiment plu, je me suis fait des copains, j'ai apprécié la bonne ambiance, le brassage des âges et des niveaux. J'ai été mordu rapidement pour les randonnées de longue distance. De ce point de vue, on est vraiment chanceux à l'ACBE car peu de clubs dans le Val-de-Marne ont une telle expérience des randonnées au long cours, des PBP en particulier.

De fil en aiguille, le président de l'époque, Michel Grousset, m'a proposé de rentrer dans le bureau pour apporter des idées neuves et j'en suis toujours membre. Entre autres choses, je suis responsable de la bonneterie. Cela consiste à gérer le stock de vêtements et à passer deux fois par an les commandes des adhérents : en février pour les vêtements d'été et en septembre pour les tenues d'hiver. L'air de rien, comme on a facilement huit ou neuf adhésions nouvelles chaque année, cela fait un peu d'activité car les nouveaux, et c'est heureux, souhaitent rapidement être équipés des couleurs du club.

Tu as vu des changements dans la tenue en cinq ans ?

- Oui car même si les couleurs sont toujours les mêmes, l'entreprise qui produit nos tenues (et les fait fabriquer en Italie) suit la mode et les exigences des cyclistes. Les vestes et cuissards sont taillés désormais beaucoup plus près du corps, tout comme les vêtements des coureurs professionnels... Je pense qu'on a là un très bon fournisseur avec une qualité très pro.

Et en dehors de Paris-Brest-Paris, quels autres exploits tu pourrais nous raconter ?...

- Je n'ai pas fait beaucoup de cyclosporives ni de séjours avec le club. En revanche j'ai un souvenir très fort avec ma participation à une édition de Liège - Bastogne - Liège. C'était très difficile car très long et avec vraiment beaucoup de dénivelé positif. Je ne peux pas dire que les éléments jouaient contre nous car on a eu, cette année-là, un très beau temps. Je me souviens, surtout au retour, de la succession de bosses très usantes avec des pentes parfois très raides (jusque 18%). J'ai entendu aussi parler de "Monts-et-moulins" que certains au club ont fait en 2019 sur le parcours du Tour des Flandres : je n'ai jamais roulé sur des pavés, je crois bien que j'aimerais essayer un jour...

Sinon je pense à un 200 km de Créteil à Montmirail qui a été pour nous une vraie galère. Alors que la veille le temps était chaud, le thermomètre est tombé le lendemain jour de sortie autour de 10° alors que nous étions partis en tenue d'été. Nous étions tous frigorifiés et a vons tous abandonné !

Parle-nous un peu de ton vélo actuel...

- Je l'ai acheté il y a un an. C'est un CANNONDALE Synape : il est typé confort. Je suis encore en phase de découverte avec lui. Mon ambition est de faire PBP avec lui en 2023 : mon ancien, que j'ai conservé dix ans, en avait fait trois. Le nouveau est équipé en freins à disques mais pas en dérailleur électrique : si jamais ça tombe en panne, je ne saurais pas le réparer tandis qu'on trouve toujours une solution, où qu'on soit, pour réparer éventuellement un dérailleur mécanique.

Il est de tradition qu'on ajoute une photo au petit portait : quelle photo de toi vas-tu choisir ?

- J'y ai réfléchi. Ce n'est pas une photo de moi mais une photo de nous, celle de notre arrivée en 2019 en "finisher" de Paris-Brest-Paris. C'est comme ça que je conçois le vélo : notre réussite était collective !



Philippe Sauvage

**J'ai demandé à 3 potes
de laver ma voiture...
Résultat : Mario
brosse, Mickey mousse
et Bob l'éponge... 🤣**

1, 2, 3 ROULEZ !

PRÉPARER UNE SORTIE AMICALE

Vous retrouverez le parcours soit sur le bulletin, mais le plus simple est d'aller sur le site, partie calendrier et vous verrez le N° Openrunner (en cliquant dessus vous arrivez sur le site Openrunner et vous choisissez l'option téléchargement GPX TRACK). Vous pouvez aussi imprimer le parcours papier.

Les sorties Amicales sont organisées de la manière suivante :

Départ tous ensemble du Centre des Bords de Marne à l'heure indiquée. Cela permet de pouvoir discuter ensemble lors du rassemblement et jusqu'à la première bosse.

Ensuite, le peloton se scinde en 3 groupes :

- Groupe 1 avec des moyennes entre 27/30 km/h
- Groupe 2, plus régulier, avec des moyennes entre 25/27 km/h
- Groupe 3 avec des moyennes entre 22/25 km/h

Chaque groupe a un ou des référents.

A mi-parcours, il est prévu une pause-café qui permet 2 choses :

- Récupérer et ... papoter !
- Regrouper éventuellement les groupes

Comment choisir son groupe ?

A chacun de connaître ses capacités, et, demander au départ, qui est le référent du groupe choisi.

A partir de là, vous avez 3 options :

- Soit partir avec le groupe qui correspond à votre force
- Soit partir avec un groupe plus fort, sachant que, si vous « lâchez », vous récupérez le groupe derrière vous
- Soit tenir jusqu'au café et repartir avec un autre groupe.
- Autre stratégie, partir avec le groupe moins fort et faire le retour, après le café, avec un groupe plus fort ... en général le retour est plus calme !

Lors de l'Amicale, l'important est de faire preuve d'entraide : crevaison, incident mécanique et se caler sur la personne la moins en forme du moment.

Et surtout, respecter le parcours !

Autres sorties !

Dans la semaine sont organisées une sortie le mardi et une sortie le jeudi et parfois le samedi matin (surtout si le mauvais temps est prévu le Dimanche). Pour connaître les heures de départ, consulter Facebook.

Si vous voulez sortir seul, vous pouvez choisir un parcours sur le site et si vous souhaitez ne pas être seul, proposer ce parcours sur Facebook

Extrait du document « 1, 2, 3 Roulez » transmis aux nouveaux ACBEistes

VOS RÉCITS : INÉDITS

« MA PREMIÈRE VÉLOCIO »



Pour ma part, tout a commencé début 2020 lorsqu'après une année passée dans le club, je veux me lancer dans une Vélocio avec Michel G. comme capitaine de route. L'équipe est constituée, une première réunion est organisée en mars. Nous savons tous ce qui s'est passé ensuite. Autant dire que j'attendais cette édition 2022 avec une impatience de dingue : rouler 24h, rouler toute une nuit !

En attendant de rentrer dans le vif du sujet, j'ai patienté en faisant les 200 d'hiver. J'ai trouvé pour cela une super copine de jeu en la personne de Carole.

Et puis si les conditions météo étaient mauvaises à Pâques, se serait aussi une bonne préparation : celle de la Vélocio « des filles », il y a quelques années, dont j'ai tellement entendu parlé, avait été assez épique de ce point de vue, autant anticiper. Joël n'avait pas encore raconté que lors d'une Vélocio précédente, la neige était au rendez-vous. Bref, j'étais quand même très insouciante.

La Vélocio, c'est avant tout une équipe. Alors tout l'art de l'ACBE, c'est de prendre le soin de créer des équipes aussi homogènes que possible, en veillant à associer des débutants comme moi, à des vétérans toute catégorie, comme d'autres. Et ça, c'est vraiment bien.

1^{er} réunion de club le 17 février afin de faire le décompte des troupes. Les équipes se constituent ainsi définitivement selon le choix du kilométrage et du point de départ, avec cette année deux grandes options : la vallée du Rhône ou la remontée du littoral méditerranéen depuis Toulouse. Tout est possible à l'ACBE, on vous dit.

Pour nous, c'est la vallée du Rhône *via* Bourg-en-Bresse et un parcours de 456km... moi qui à ce jour ait roulé un maximum de 230km. Mais l'enthousiasme de Carole et d'Alain est contagieux. Alors pourquoi pas.

Et la suite n'est que grand plaisir parce que la Vélocio commence dès ce jour.

Nous finalisons le choix de l'itinéraire avec des concepteurs de parcours hors pair.

Nous nous projetons des sorties d'entraînement, mais les agendas de ministre des 4 coéquipiers d'origine : Alain, Carole, Jean-Marie et moi, ne nous permettent pas de faire au moins un 200 tous en ensemble. Qu'à cela ne tienne, nous les ferons avec les uns puis avec les autres. Jean-Marie propose que nous testions la route de nuit : pas de problème, Alain, aidé de Marie-Paule, nous dégote un itinéraire au départ de Sens et nous voilà partis un vendredi soir en train jusqu'à Sens pour y dîner et rentrer à la maison à vélo : test parfait, j'apprends le relais avec un peu de vent, c'est rigolo en plus d'être utile. La pleine lune est au rendez-vous, nous sommes en effet un mois avant la Vélocio.

Alain peaufine la feuille de route de nos 456 km. On établit la liste idéale des équipements, à compléter avec les achats de dernière minute, qui sa nouvelle sacoche ou sa nouvelle lampe. Je commence à avoir le trac, ce mélange de petite inquiétude et de grande envie.

Nous sommes à moins de 7 jours de la Vélocio, la météo s'annonce idéale, mais nous sommes toujours 4 alors que le nombre parfait de l'équipe Vélocio, c'est 5, il faut le savoir. Une nouvelle recrue, Christophe, pas inconnu toutefois de tout le monde, a commencé à rouler à la fin de l'hiver : un 200 ACBE, le 200 de Longjumeau, du vélo régulier en solo ou à deux car, après 2 années pourries par la crise sanitaire rendant inaccessible les piscines, il a délibérément fait le choix du vélo et laissé le triathlon derrière lui. Il vient d'adhérer et de recevoir sa licence.

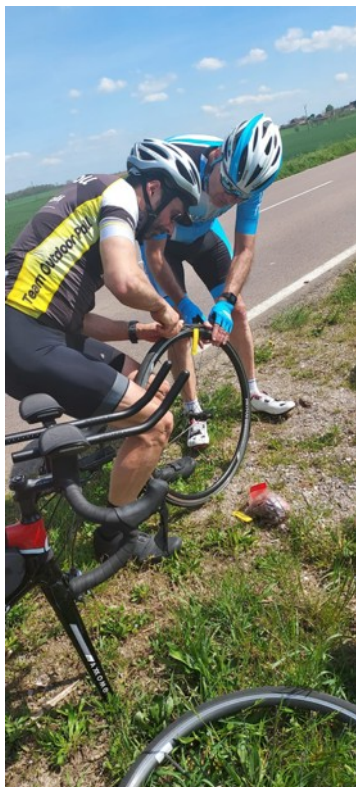
Nous sommes donc à moins de 7 jours de la Vélocio et Christophe termine tard ce vendredi soir une semaine très dure de travaux, conclue par 5 heures de route avec tempête et neige. Autant dire que je ne le sens pas très réceptif lorsque je lui indique que je roule le lendemain matin sur les routes de Seine-et-Marne avec la Team Blauvac et qu'il est le bienvenu si le cœur lui en dit.

A 21h c'est non. A 21h30, c'est oui. Pas de l'inconstance, ce n'est pas trop le genre, mais entre temps, un repas roboratif, rassérénant, qui lui a fait voir la vie autrement. On ne dit jamais assez combien les protéines et les féculents sont moteurs dans la motivation de certains cyclistes (aucune allusion au régime alimentaire de l'équipe menée par Pascal). Nous voilà donc partis, ce samedi 9 avril, pour un 100km d'entretien, où nous devisons gentiment sur la rapidité avec laquelle vont passer les 6 jours qui viennent, on passe en revue l'équipement et le résultat est là : à la fin de la sortie, le 5^e coéquipier était recruté. Alain a parfaitement maîtrisé la négociation auprès de l'Audax avec Michèle Hugon (Christophe a une dette... durable à son endroit), Pascal a calé l'hébergement auprès de l'Hôtel l'Univers et nous voilà au départ, à la gare de Bercy, ce vendredi 15 avril au petit matin, trustant le compartiment vélo de la tête de train, afin de rejoindre Dijon. Nous avons une chance insolente avec la météo : du soleil, un vent favorable pour descendre la vallée du Rhône, des températures clémentes, dingue.



Nous voilà à arborer les 1^{er}s cuissards courts de la saison, les cuisseaux et les mollets sont blancs fluos. Pour certaines Vélocio par le passé, il avait fallu prévoir les chaufferettes, là c'est la crème solaire qui complète la panoplie : on ne va pas se lamenter non plus.

Après le premier repas à base de pâtes ou de pizzas, suivi de mousse au chocolat-tiramisu-crème brûlée, le tout accompagné de boissons fortes : Coca-Orangina-Sanpellegrino (et une serveuse, la malheureuse, qui au terme d'un malentendu a failli nous mettre en retard), nous voilà partis en direction de Longvic, le vrai point de départ de notre Flèche.



A 13h, c'est parti ! Et personnellement, je n'ai pas vu passer l'après-midi. Même la 1^e - et dernière - crevaison de la Flèche à 50 km du départ (bizutage de Christophe) n'était plus qu'un très très lointain souvenir lorsque nous arrivons pour dîner, en légère avance sur le planning, à Bourg-en-Bresse pour attaquer notre deuxième repas... à base de pâtes et de pizzas. Les cuissots blancs sont passés en mode tranches napolitaines ou vanille-fraise selon les carnations d'origine : le bronzage cycliste pour les 6 mois qui viennent.

130km, déjà maintes fois parcourus tout l'hiver : pourquoi ce petit échauffement sous les orteils du pied droit ? J'ai les mêmes chaussures, les mêmes chaussettes que d'habitude, je n'ai pas touché au réglage des cales. Pétard, ces chaussettes sont d'habitude bien tenues par un cuissard long, avec par-dessus des surchaussures : aujourd'hui, la chaussette droite dépourvue de ces maintiens habituels a légèrement glissé pour faire un méchant pli. L'équilibre est rétabli, d'échauffement il ne sera plus question. Tournée d'Orangina-Coca (Jean-Marie, on ne te dit pas Zero, le Coca, il faut du vrai sucre). L'adorable restaurateur, qui a peur que nous manquions, nous offre une autre pizza avant que nous passions au dessert tiramisu-fromage blanc fruits rouges-lemême avec mie et amandes-salades de fruits frais (certains ont donc commencé à être un peu plus raisonnables, la générosité du restaurateur a aidé). Bidons à niveau, tenues de nuit sur le dos, nous reprenons le départ.

Enfin la nuit, cette nuit tant attendue !

Nous poursuivons la traversée de la Bresse et ses centaines d'étangs, accompagnés d'une chorale de batraciens qui s'en donnent à cœur joie ce vendredi soir. Prochain point de contrôle : Meximieux. Arrivés devant le panneau, on parvient bon an mal an à faire une photo, sait-on jamais, mais la précaution est inutile : on trouve une pizzeria ouverte ! Après quelques mots d'explications, la dame au comptoir dégage son tampon comme si elle s'était déjà préparée depuis une semaine et en 10" les 5 cartons sont estampillés.

Prochain objectif : aller boire un coup à Loyettes, avant de rejoindre la vallée du Rhône. On tombera sur une adorable dame qui nous ouvrira son bar alors qu'elle était sur le point de terminer sa soirée de travail : nouvelle tournée de Coca-Orangina (euh, non Coca pour tout le monde finalement)-Vitamine C (c'est le cocktail de nuit).

C'est reparti pour arriver à Vienne où nous allons traverser le Rhône, mais pas sans avoir préalablement fait une pause, tamponner une nouvelle fois nos cartons, ajusté la tenue pour le cœur de la nuit, bu une boisson chaude. C'est le programme.

Un hôtel Ibis à portée de vue : on peut rentrer les vélos ? Oui. On peut aller se changer dans les toilettes ? Oui. On peut boire un café ? Oui. Combien on vous doit ? Rien. Décidément, il y a de très bonnes ondes pour les cyclistes sur ce parcours. 230km au compteur : à partir de maintenant, pour moi, c'est l'inconnu.

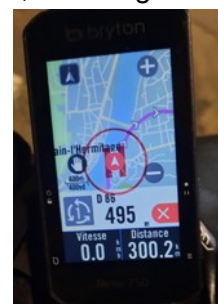
Prochaine étape de contrôle : Tournon-sur-Rhône. Nous nous enfonçons au cœur de la nuit avec cette pleine lune bienveillante au-dessus de nous, une température plutôt douce même si parfois on sent de vrais rafraîchissements à certains endroits. Le dos tire, les mains sont douloureuses. Les jambes ça va : j'ai gardé un cuissard court pour la nuit, je sens qu'à cette température, c'était la bonne solution.

Quand même, mon corps semble me dire que ce n'est pas habituel tout ça. Je vois mes coéquipiers ouvrir et fermer les mains, tourner les épaules, se redresser sur les vélos pour détendre les muscles, varier les positions. 4h15 : 300 km, quelques secondes d'euphorie (faut pas se laisser aller à trop de folie non plus) qui me font dire que c'est bon : il ne reste plus que 100 km, une paille !

5h00 : nous arrivons au moment critique de la nuit. Personnellement, ça fait 23h30 que je suis réveillée. Un parvis d'église, de la place pour garer les vélos, on marche quelques pas, on boit, on s'étire... on s'assoit sur les marches, les bras croisés accueillent les têtes, les mains soutiennent les mentons, le plus audacieux s'allonge. Parenthèse, suspension de l'instant, réflexion profonde, petit vertige de la nuit, murmures, silence... oulah, il faut se lever et repartir fissa.

L'objectif est de passer ce cap difficile, entre le cœur de la nuit et le lever du jour dans 1h30. Et nos vétérans ne sont pas dépourvus d'idées : relais non-stop proposé par Alain, avec au détour de quelques virages, la vision d'une brochette de maillots bleu et noir qui ont une belle allure. Carole dégainé ses blagues Carambar (et je vous assure que ça marche à fond). La lumière des lampes danse au rythme du relais, nous sommes encouragés par deux personnes sur la place d'un petit village, équipées de lampes frontales : un contrôle de l'Audax, les supporters d'une autre équipe, un mirage ?

On s'arrête autant de fois qu'il le faut, tous les prétextes sont bons : un GPS en rade de batterie, l'envie irrésistible d'une boisson énergisante. Pas de parvis d'église en vue ? Un parking d'Intermarché fera tout aussi bien l'affaire (sauf pour faire un pipi de fille, il fallait en profiter avant). Moi je sens que c'est très souvent ces arrêts, trop, j'ai l'impression que l'on n'avance plus et l'euphorie fugace des 300 km a laissé la place à une certaine lassitude. Le ciel commence à s'éclaircir, je coupe Carole dans son élan de faire une photo du lever du jour car nous n'avons fait que 14km depuis le précédent arrêt : à ce moment-là, les yeux rivés sur le compteur, j'ai besoin que nous fassions au moins 20km, un objectif que je me suis fixé pour avoir l'impression d'avancer. Et à 20km, c'est Cruas avec son château fort sur les hauteurs, son église, sa cimenterie... et ses cheminées de centrale nucléaire, mais surtout le grand jour, des photos, des photos. On y est ! Tout va bien !



Direction Rochemaure, parce que notre objectif maintenant, c'est de prendre le petit-déjeuner : boulangerie/café en vue, la boulangère avenante, patiente et dévalisée par 5 morfales, nous sert avec un grand sourire. Les discussions politiques vont bon train au comptoir ce week-end d'entre deux tours, elles sont donc au niveau... du comptoir ! Mais peu importe parce que la vue de cyclistes avec un œil un peu hagard qui vous expliquent qu'ils viennent prendre le petit-déjeuner ici, après avoir fait 350 kilomètres depuis leur point de départ et bien ça, ça vous réconcilie avec l'humanité !



On fait le plein des bidons, et en route pour repasser sur la rive gauche du Rhône, direction Bollène. Jusque-là, le vent a été au mieux très favorable ou au pire totalement absent : insolente la chance concernant la météo, je vous dis. Désormais, ce n'est plus la même chanson. Nous voilà en descente ou en ligne droite en pleine prise au vent de côté, un coup à se retrouver dans le champ, d'autant que les rafales nous empêchent de nous abriter, un relais est trop risqué. Chacun se dit que la dernière partie du parcours va sérieusement se compliquer. Nous passons Bollène et après quelques minutes, pour trois d'entre nous, le cap des 400 km est atteint pour la première fois. Pour moi, la Vélocio, c'est ça : faire 400 km et la Flèche est réussie, quelle joie !

S'il y a plus, c'est du bonus parce qu'il n'y a pas de raison de ne pas continuer à se faire plaisir.

Mais nous sommes toujours dans les bourrasques du Mistral et à une pause, Alain fait le point sur les alternatives possibles du parcours. Il est en train, mine de rien, de nous faire admettre que bien qu'étant tout à fait dans les temps, même plutôt en avance, il faut changer de plan, les conditions météo n'étant pas favorables voire très limites en termes de sécurité. Pourtant, nous ne sommes pas encore prêts à renoncer, peut-être après tout que ce n'est que passager. Nous roulons jusqu'à Sainte Cécile-les-Vignes où il faut se décider définitivement afin d'être sûrs de respecter la règle de la Flèche selon laquelle nous devons faire au moins 25 km au cours des 23 et 24^e heures.

Alain et Carole prennent les choses et la carte en main et nous décidons que Carpentras sera le point final de notre Flèche avec 435 km homologués.



Arrivée à Carpentras sous un très beau soleil, direction une terrasse pour fêter dignement ce point final et se restaurer : un certain ras-le-bol pour les pâtes et les pizzas, mais une grosse envie de burgers, de viandes, de légumes... et de tiramisù-chocolatliégeois-glaces, largement comblée. Et voilà une Vélocio achevée, une équipe arrivée à bon port, crevée mais heureuse de l'épopée.

Moralité :

- Le vélo et les cyclistes un peu fous comme nous provoquent beaucoup d'enthousiasme et de bienveillance chez les personnes que nous croisons : ça fait partie des plaisirs de cette aventure
- prévoir un parvis d'église sur le trajet, en milieu de nuit : propice à l'élévation de l'esprit, mais aussi à la gravité du corps de l'acébéiste fléchiste ; trouvez le bon équilibre
- en l'absence de parvis à proximité, un parking de supermarché fait tout aussi bien l'affaire quand on a un petit coup de mou entre 4 et 6h du matin : entre le sacré et le séculier, on ne choisit pas, on prend tout ce qui nous permet de récupérer
- si Christophe commande un Orangina, faites gaffe que votre Coca ne traîne pas trop longtemps sur le comptoir
- prévoir une p'tite révision de blagues Carambar avant de partir (voire dans le train aller, pas plus non plus), c'est toujours utile. D'autres sources sont certainement possibles, mais il faut bien les choisir : le procédé doit faire réfléchir (le but est d'occuper l'esprit), et les réponses doivent être absurdes (on est entamé, il faut être réaliste). Sans doute qu'une variante chansons est efficace, attention toutefois de prendre quelques précautions : il faut l'accord de toute l'équipe, sur le principe et la discographie, et bien voir que l'habitant du village traversé à 3h du matin se contrefout de nos faiblesses d'attention : il veut dormir

Merci à Jean-Marie pour sa suggestion de faire un test de nuit, ce qui nous a valu un 1^{er} épisode d'aventure fléchiste avant l'heure : excellente idée.

Merci à Christophe qui sait se décider, bien, au bon moment.

Merci à tous mes coéquipiers pour leur enthousiasme et leur simplicité.

Un très grand merci à Alain, super capitaine de route, qui peaufine le parcours, toujours prêt à faire une proposition, à trouver une solution, à rassurer et à rigoler.

Un très grand merci à Carole pour sa super capacité à appréhender un groupe, pour sa bonne humeur et parce qu'elle n'oublie jamais que nous pratiquons le cyclotourisme avec son lot de photos rigou-reu-se-ment indispensables à l'effet final.

Un très grand merci à Carole ET à Alain car vous savez tous les deux jouer le rôle de passeurs pour les nouveaux, les débutants, en partageant avec humour vos expériences et votre savoir-faire, ce qui rend ces aventures renouvelées possibles, dans la plus belle des traditions de l'ACBE.

Pascale Urbansky

CONSEIL TRÈS ÉCLAIRÉ D'UN BAROUDEUR !

Ces dernières années, le club a accueilli de nombreux nouveaux venus. Parmi ces derniers, au contact des plus anciens, certains entendent parler de la longue distance, mais ont le sentiment que cet univers n'est pas pour eux, réservé à une sorte de surhommes (ou surfemmes). Ce n'est pas vrai. Le mieux pour s'en convaincre est d'essayer. La Vélocio, qui a lieu chaque année à Pâques, est une épreuve idéale pour s'initier aux joies de la longue distance et du vélo la nuit.

Le principe est d'effectuer 400km en 24h par équipe de 4 ou 5. Il y a des subtilités du règlement que vous pouvez ignorer dans un premier temps.

Voici quelques conseils sportifs, diététiques, techniques, basés sur une longue expérience tant théorique que pratique, en réponses aux questions que vous vous poseriez. L'exposé sera parfois un ardu, vous pourrez dans une première lecture sauter les passages les plus techniques.



Comment s'inscrit-on ?

Il suffit de donner votre nom à Alain Auberger, il s'occupera du reste.

Faut-il être un sportif accompli pour s'inscrire à la Vélocio ?

Oui et non. Si, dans l'équipe que vous a proposée l'organisateur, vous voyez apparaître des noms comme Sylvain, Lionel D., Emmanuel, Pascal S., Jean-Pierre, Ludovic ... méfiez vous tout de même. Il est également possible que l'organisateur vous veuille du mal.

Flèche Vélocio

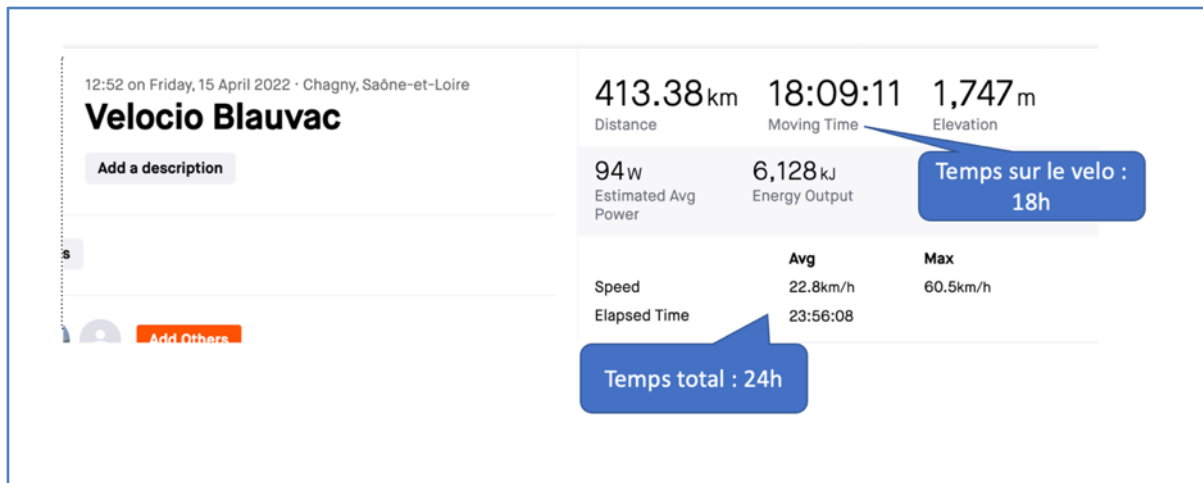
Départ depuis Sens, il manque les premiers kilomètres...

Distance	Elev Gain	Time
620.06 km	2,158 m	20h 33m

CLM Joigny => Laroche **5th overall** (8:26)

La fanfan **6th overall** (9:10)

Si vous voyez des noms comme Vincent, Pascal V., Lionel G., Stéphane, Gilles...vous passerez 1/3 du temps en pause.



Quel matériel est recommandé ?

Un vélo de course standard déjà rôdé. On ne prendra bien sûr pas le risque de faire la Vélocio sur un vélo reçu 3 semaines plus tôt sur lequel on n'a fait que 3 sorties de 40km.



Je ne connais personne au club et je suis timide.

A l'ACBE, vous serez bien entourés et bien accompagnés. L'équipe ne vous laissera pas tomber. Il a pu vous arriver d'être abandonné seul dans la Pampa Seine-et-Marnaise un dimanche matin, mais rassurez-vous ça n'arrivera pas sur la Vélocio : on ne passe pas par la Seine et Marne.

Je suis une fille, est-ce que je ne risque pas de me sentir seule ?

Chaque année il y a plusieurs filles de l'ACBE sur la Vélocio. Il y a même eu une année avec une équipe 100% féminine.

Bon, il faut avouer que les filles en question, elles en remontent à beaucoup de garçons.



Je suis un peu gros, est-ce rédhibitoire ?

Chaque année, il y a plusieurs gros de l'ACBE sur la Vélocio. Il y a même une équipe 100% gros.

Bon, il faut avouer que les gros en question, ils en remontent à beaucoup de pas gros.

Je suis un peu vieux, est-ce rédhibitoire ?

Chaque année, il y a plusieurs vieux de l'ACBE sur la Vélocio. Il y a même une équipe 100% vieux.

Bon, il faut avouer que les vieux en question, ils en remontent à beaucoup de pas vieux.

Ci-dessous une équipe mixte avec des gros et des vieux



Comment tracer le parcours ?

Il existe plusieurs applications performantes. Pour Strava, il faut être abonné.

Geovelo est pas mal utilisé, mais plus pour le velotaff. Komoot a ses adeptes. Personnellement, j'utilise une application compatible Garmin et qui garantit un parcours bucolique: MichelGrousset.com.

Quelle alimentation avant et pendant la Vélocio ?

C'est un point à ne pas négliger en effet. L'effort demande des apports glucidiques, et la digestion ne devra pas, par l'afflux sanguin qu'elle nécessite, se faire au détriment de l'oxygénation des muscles. Pour autant, pas de conseil particulier, juste du bon sens : à qui viendrait l'idée de se taper des andouillettes, du saucisson à l'ail frit ou des quenelles de brochet sur une Vélocio ?



A-t-on le temps de s'arrêter en route pour faire pipi ?

Bien entendu. On a d'ailleurs vu plus haut qu'un tiers de la Vélocio se passe en pause. On veillera cependant à le faire discrètement, des paparazzi indéliçats sévissant régulièrement sur ce type d'épreuve.



Comment gérer le déficit de sommeil ?

Sachez d'abord que votre corps saura vous rappeler que vers 4h ou 5h du matin, sa place est dans un lit et pas sur un vélo. Ci-dessous la photo d'un adepte du déficit de sommeil, qui pousse l'entraînement jusqu' à ne pas dormir avant un 200.



Mais l'esprit est plus fort que le corps. Il existe des techniques de méditation orientales pour surmonter ces moments difficiles. Personnellement, j'utilise une technique tibétaine: je me projette sur le bonheur du café-croissant de 7h du matin. Cette technique est connue des spécialistes sous le nom de : café-croissant de 7h du matin.

Comment se passe l'homologation ? Celle-ci n'est pas à l'arrivée.

En effet, c'est une des subtilités du règlement : l'homologation a lieu le lendemain de l'arrivée, dans un bled perdu au milieu de la campagne. Pas de panique : il suffit de trouver un couillon dans l'équipe qui voudra bien aller à votre place déposer les cartes de routes le lendemain.



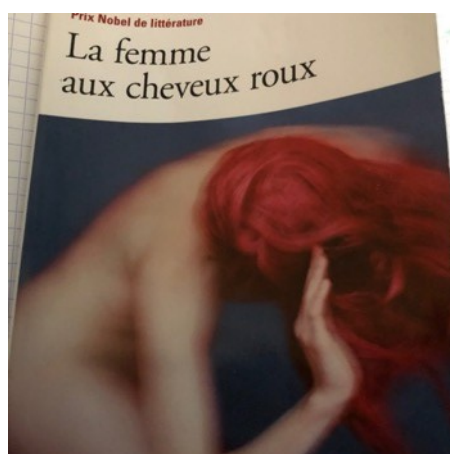
Est-on obligé d'aller monter le Ventoux le lendemain ?

Oui, étant si proche de cette montée légendaire, le contraire serait une faute morale impardonnable. Cependant, certains trouvent des excuses bidon du genre : « j'ai plus de frein avant », ou bien : « demain les cloches passent » : Mais bien entendu vous n'êtes pas ce genre d'individu qui n'ont rien à faire au club.



Comment se passe le retour en train.

Vous avez le choix entre TGV, vélo démonté dans une housse. Ou bien TER, 8h de trajet, mais vélo monté. Cette dernière option est un peu longue, d'autant que, pour un raid de 400km vous aurez évité de surcharger votre monture avec deux bouquins (au cas où le premier ne serait pas bien). Au passage, je me permets un petit conseil de lecture : Orhan Pamuk, la femme aux cheveux roux.

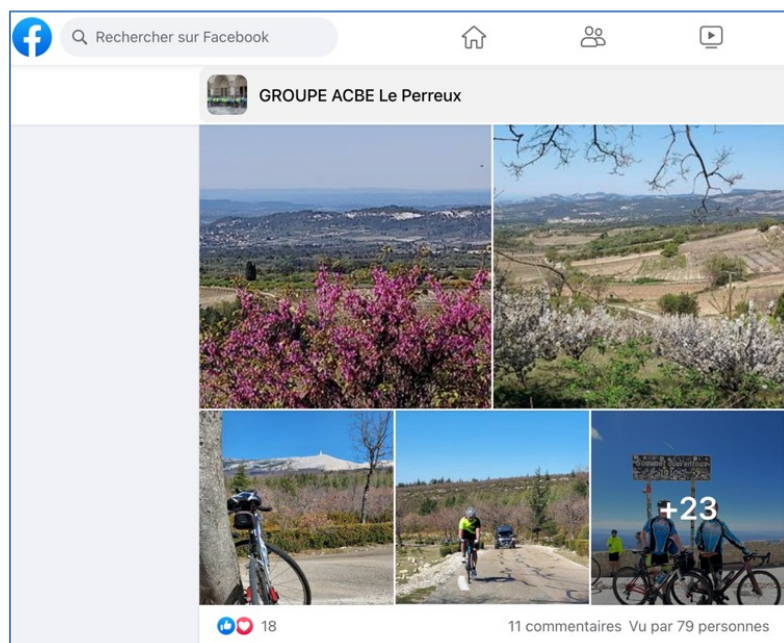


Comment bien récupérer ?

Après un tel effort, le corps se comporte comme un organisme convalescent, il a besoin d'éliminer les toxines et l'acidité. Une alimentation légère, riche en antioxydants, ainsi que des eaux gazeuses alcalinisantes, type Vichy Célestin, contribueront à une bonne récupération.



Est-ce que je serai en état d'aller travailler le mardi matin (on rappelle que le lundi est férié) ?
Votre tête sera encore sur les routes, votre corps sera fatigué, et vous passerez votre temps à aller sur Facebook voir si quelqu'un a posté de nouvelles photos de la Vélocio : il est évident que votre productivité s'en ressentira. Pour autant l'impact sur le PIB national restera marginal.



Que répondre à la question de mon entourage : mais pourquoi tu t'infliges tout ça ?

Il n'y a pas de bonne réponse. Faites juste la Vélocio, vivez ce sentiment d'être un héros aux yeux du quidam moyen lors des arrêts dans les cafés, découvrez la magie de la vélo la nuit, nouez des amitiés indéfectibles, et que sais-je encore.

J'espère que ces quelques conseils vous auront été profitables, en souhaitant vous voir nombreux l'année prochaine !



Vincent Pedregno

Bonnes vacances à toutes et tous

