

Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est



LE PERREUX SUR MARNE



Bonne et heureuse année 2001

**Que le troisième millénaire soit celui
du vélo !**

Rendez-vous : Salle Yvette Maillard, 43 quai d'Argonne, LE PERREUX

PROGRAMME DES SORTIES DU 1^{er} JANVIER AU 28 FEVRIER 2001

LUN 1^{er} JAN : Sortie amicale. Départ 8 heures 30
Le Perreux, Chelles, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-
Romainvilliers, Villeneuve-le-Comte, Pontcarré, Roissy, Le Perreux.
(env. **63 KM**)

VEN 5 JANV : *A 20H45, Salle Yvette Maillard, réunion des membres du Bureau
ouverte à tous.*

DIM 7 JAN : Sortie en direction de la concentration de la LIGUE de PARIS. Départ
8 heures 30. Quai d'Argonne. Rendez-vous au Parc de la Grange aux
Bois, 10 rue Concy à Yerres (Essonne) entre 10H00 et 10H30.
Le Perreux, Bry, Villiers D33, Le Plessis, La Queue en Brie D136,
Sucy, Limeil D94, Yerres, Mandres-les-Roses, Brie-Comte-Robert,
Chevry-Cossigny, Ozoir, Roissy, Noisy, Le Perreux (env. **65KM**)



Sortie amicale. Départ 8 heures 30
Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye, Messy, Saint Mesme,
Nantouillet à droite, Montgé-en-Goëlle, Bois des Tillières, St Mard,
Juilly, Nantouillet, St Mesme, Messy, Claye, Villevaudé, Chelles, Le
Perreux. (env. **67 KM**)

DIM 14 JAN : Sortie amicale. Départ 8 heures 30
Le Perreux, Noisy, Malnoue, Roissy, Ozoir, Gretz, Presles, carrefour
D32/D10, Tournan, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles,
Le Perreux. (env. **65 KM**)

DIM 21 JAN : Sortie amicale. Départ 8 heures 30
Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye, Messy, Saint Mesme,
Nantouillet à droite, Juilly, Le Plessis-aux-bois, Charny, Fresnes,
Annet, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (env. **65 KM**)

DIM 28 JAN : Sortie amicale. Départ 8 heures 30

Le Perreux, Roissy, Pontcarré, **Villeneuve-le-Comte**, Bailly-Romainvillers, Serris, Jossigny, Guermantes, Chelles, Le Perreux. (env. **63 KM**)

VEN 2 FEV : *A 20H45, Salle Yvette Maillard, réunion des membres du Bureau ouverte à tous.*

DIM 4 FEV : Sortie amicale. Départ 8 heures 30



Le Perreux, Noisy, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Château de Ferrière, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, **Tournan**, Gretz, à gauche avant le passage à niveau, Chevry-Cossigny, Ozoir, Roissy, Noisy, Le Perreux. (env. **70 KM**)

94. Rallye des PERCE-NEIGE. Départ stade Pironi, 22 rue Descartes 94450 LIMEIL-BREVANNES de 8H00 à 9H30. 75KM, 60KM ou 40KM.

DIM 11 FEV : Sortie amicale. Départ 8 heures 30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye, Messy, Saint Mesme, Nantouillet à droite, Juilly, Le Plessis-aux-bois, Charny, **Fresnes**, Annet, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (env. **65 KM**)

DIM 18 FEV : Sortie amicale. Départ 8 heures 30

Le Perreux, Chelles, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvillers, **Villeneuve-le-Comte**, Pontcarré, Roissy, Le Perreux. (env. **63 KM**)

DIM 25 FEV : Sortie amicale. Départ 8 heures 30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye, Messy, Saint Mesme, Nantouillet, **St Mard**, Bois des Tillières, Montgé-en-Goële, Nantouillet, St Mesme, Messy, Claye, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (env. **67 KM**)

94. Rallye de CHOISY-LE-ROI. Départ Maison des sportifs, stade Jean Bouin 94600 CHOISY-LE-ROI de 7H30 à 9H00. 95KM, 70KM ou 35KM

.....
Rassemblement des cyclos avant le départ de l'Amicale :

.....-Bonjour Daniel ! – Bonjour André !

.....-Tiens, tu en fais une tête ce matin ?

.....-Oui, cette nuit j'ai fait un affreux cauchemar... J'ai rêvé toute la nuit que je mangeais des spaghettis.

.....-Bof ! Il n'y a pas de quoi en faire un drame !

.....-C'est que ce matin... je n'ai pas retrouvé le cordon de mon pyjama !
.....



PREMIERE FLECHE VELOCIO DU MILLENAIRE

C'est une randonnée de 24 heures en direction de la Concentration

Pascale de Provence qui aura lieu cette année à PIOLENC

au Nord d'ORANGE. C'est une randonnée réservée aux équipes

de Club. Chaque équipe comprend au maximum cinq participants et au minimum

équipes déterminent leur propre parcours et choisissent leur point de départ. Seule obligation : arriver à trois et avoir parcouru au moins 360 KM.



Certains membres de l'ACBE forment une équipe cette année 2001. Si vous êtes intéressés, vous pouvez contacter Joël MEGARD 01 43 24 12 96
Rappelons que le record du club est détenu par 4 acébéistes en 1974 avec 631 KM.



REPAS ANNUEL DE L'A.C.B.E.



Samedi 13 janvier 2000 à 20 heures

Restaurant « le Jardin du Perreux »
6 rue Denfert Rochereau 94170 Le Perreux sur Marne
01 43 24 20 30

Le prix est fixé à 140 francs par personne, l'association prenant à sa charge une partie du coût du repas.

Merci de réserver avant le dimanche 7 Janvier, en adressant votre chèque, libellé à l'ordre de l'A.C.B.E., à :



Gérard DILIS
37 ter rue Pierre Brossolette
93330 Neuilly-sur-Marne



Plan du restaurant : à gauche dans la rue face la mairie

Le COIN du lecteur :



La Ligue ILE de FRANCE édite une revue, **le BLIF**, qui relate les activités des Comités Départementaux et des Clubs et qui contient bien d'autres articles sur la vie de notre activité. Cette revue est particulièrement bien faite et ne coûte que 50F pour un abonnement d'un an (4 numéros). Si vous vous abonnez, vous aiderez la Ligue à encore améliorer son contenu et sa présentation déjà très belle.

Pour vous abonner envoyer un chèque de 50F à l'ordre de la LIGUE ILE DE France FFCT à Michel SALAN, 27 bis avenue Alfred de Musset 78110 LE VESINET en indiquant votre nom, prénom, adresse, club.

N'OUBLIONS PAS LE PASSE !

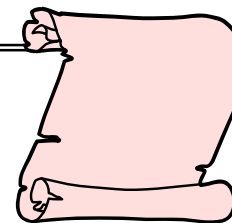
Il y a 53 ans, une petite poignée d'hommes et de femmes, sortant ensemble à bicyclette, décident de former un club.

En ce printemps 1947, trois hommes et deux femmes, MONNET et son épouse, de ORESTIS, DUJARDIN et sa femme fondaient l'Amicale Cyclotouriste de le Banlieue Est, l'A.C.B.E. Notre ami CORNU fut le sixième suivit de GUERIN et sa sœur, MATHIEU, TEXIER, LA FEUILLE, ROUY et beaucoup d'autres, qui vinrent grossir les rangs.

MONNET fut le premier président, succédé par ORESTIS, ROUY. (puis LECONTE, DUSCHENE, LECONTE et JOUVE).

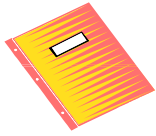
Ainsi notre club voyait le jour.

Extrait du Plateau de janvier 1978.





Maillots, coupe-vent, blousons, gants, socquettes aux couleurs du Club
Contactez Gérard DILIS au 01 43 08 79 95. 37 ter rue Pierre Brossolette
93330 Neuilly-sur-Marne



INFORMATION DU CLUB :

Compte-rendu des réunions du bureau des mois d'octobre, novembre et décembre

Randonnée de COSNE 2001 : l'idée a été émise de faire de cette sortie, une sortie du club sur 2 jours. Départ le samedi, randonnée le dimanche (avec marche pour ceux qui veulent).

Carte cyclo-prévoyance : sera distribuée avec les licences 2001. Gérard D. contacte le Crédit Mutuel afin d'avoir une participation de leur part pour fournir la pochette style « carte bleue ».

Compte-rendu de l'assemblée Générale de la LIGUE ILE DE FRANCE :

Long débat sur la sécurité. Il nous faut être très prudent car sinon les organisations risquent d'être de plus en plus difficile à organiser. La LIGUE propose son aide et va intervenir auprès de préfectures pour faire connaître notre discipline. Ces derniers font l'amalgame entre FFC (course) et FFCT (randonnée libre). D'ores et déjà, pour les épreuves de plus de 999 participants, il faudrait une personne par carrefour. Difficile à mettre en œuvre pour des épreuves style BORDEAUX-PARIS, PARIS-BREST-PARIS. A suivre...

Du fait de changement d'année fiscale, **la prochaine assemblée générale** aura lieu en mars ou avril 2002. Il est prévu d'organiser une seule randonnée pour l'Ile de France le dimanche matin et l'après midi, l'assemblée générale, avec pique-nique le midi. Cela remplacerait la concentration de janvier.

Le Tour de Corse aura lieu du 6 au 16 mai 2001. Nombre de places limitées à 25 personnes et il y a déjà 10 inscrits. Dépêchez-vous si vous êtes intéressés ! Adresse sur le bulletin des parcours de l'Ile de France.

Un médecin a fait une étude sur les participants du Tour de France Cyclo. En conclusion, continuez, c'est très bon pour tout (poids, cœur, circulation) mais surveillez votre santé (audition, vue en autre...) !

La fête du vélo devient la **fête du cyclotourisme** et ne sera plus organisée avec la FFC et ses sponsors. Trop de conflits d'intérêt !

Jean-Claude MASSE est réélu président.

Internet : présentation par Michel GROUSSET aidé par Bryan de ce que pourrait être le site Internet de l'ACBE. Vifs intérêts des personnes présentes. Michel est chargé de développer ce site avec les personnes intéressées.

Récompenses : Daniel WEILL a rencontré M. MORISOT qui s'occupe de la jeunesse et des sports. Il propose de demander la médaille de Bronze de la Jeunesse et des Sports pour Joël PIGEARD (palmarès cyclo) et André JOUVE (dévouement).

Randonnées de Rethondes : nous étions 20 (voir compte-rendu).

Pour les récompenses de fin d'année, il est proposé de donner une récompense « encouragement » pour le(s) cyclo(s) ayant augmenté fortement son kilométrage par rapport à l'année précédente.

Pour l'année 2001, nous comptabiliserons le kilométrage dès le dimanche suivant le 11 NOVEMBRE.

L'Européenne : coup de chapeau à Edouardo pour sa participation à l'Européenne, première épreuve sur 900 KM traversant la Belgique, le Luxembourg, l'Allemagne en 4 étapes.

Défilé du Perreux : nous étions 47. Bonne ambiance... dommage que personne de la mairie ne soit manifestée et nous avons eu l'impression d'être « anonyme ».



La date du repas de fin d'année sera le samedi 13 janvier à priori « aux Jardins du Perreux » dans la rue face à la mairie.

Nous avons remporté 14 coupes sur l'année. C'est une très belle moisson. Nous aurons à défendre le challenge de CHAMPS le dernier dimanche d'OCTOBRE 2001. **Notez le sur vos agendas.** Nous aurons l'occasion d'en reparler !

Le Conseil de la Sécurité

Ayant lu un guide du cycliste, je ne peux que vous faire partager les judicieux conseils de ce dernier :



« Conseils Techniques :

Une machine de touriste doit peser environ 15KG, un tricycle entre 20 à 22KG.

Ne voyager avec un pneumatique que si l'on sait très bien réparer soi-même (*ou avoir notre ami Jean CASSE comme équipier*)

Avoir toujours dans sa sacoche, une clef anglaise, une burette d'huile, un chiffon.

Ne jamais voyager sans frein (*mais avec J. GODFRAIN*) sous aucun prétexte ; dans les très longues descentes (*VILLEVAUDE*), faire un serre-frein avec son mouchoir roulé en corde autour de la poignée.

Ne jamais voyager sans garde-boue, soit fixes, soit mobiles.

Etre toujours muni d'une corne ou d'un grelot d'appel.

Allumer sa lanterne un quart d'heure après le coucher du soleil.

Lorsqu'un rayon casse, ne pas le laisser balloter librement mais l'attacher avec de la ficelle ou du jonc au rayon voisin (*jonc en vente à INTERMARCHE 3^{ème} allée à droite, 2^{ème} étage*).

Si le caoutchouc se décolle, le ficeler avec du galon ou de la ficelle.

A l'hôtel, le guide conseille aux cyclistes laissant leur bicyclette dans l'écurie de s'assurer qu'il n'y a pas de chevaux ou au moins que la bicyclette ne sera pas sur leur passage.

Il invite le cycliste à donner quelques sous de pourboire au garçon d'écurie en le chargeant de veiller sur la bicyclette.

Si l'on voyage avec le pneumatique, le monter dans sa chambre (*peut servir de polochon !*).

Dans les petites localités, il faut se méfier de l'eau souvent mauvaise et de la charcuterie généralement gâtée (*mais par contre, pas un mot sur le bœuf, ni le sang de veau !*).



Conseil d'hygiène aux cyclistes :

Porter de la flanelle et en avoir une de rechange pour l'étape.

S'abstenir d'alcool (absinthe, liqueur, apéritif).

Ne jamais partir à jeun.

Ne jamais fumer en route.

Se faire par temps chaud un couvre-nuque avec un mouchoir (*ou utiliser le bonnet recommandé par « Tricotine »*).



Enfin quelques règlements administratifs :

Il faut traverser de préférence à pied les villes, bourgs, villages et hameaux.

Sur les routes, rouler toujours à droite (*n'est-ce pas Daniel !*).

Il faut enfin se conformer sans observation aux injonctions des agents de l'autorité, gendarmes, agents, garde champêtre.

Le cycliste qui observera ces prescriptions pourra circuler toujours sans crainte. »

Ah ! J'oubliai ce guide date de 1895 (paru dans le PLATEAU 1980)... mais certains conseils sont toujours d'actualité. A vous de trier !

PERREUX 2000 :

Nous vous avons sollicités pour participer au défilé dans les rues du PERREUX, ceci dans le cadre des festivités an 2000 de la mairie. Nous étions 47 à participer à cette manifestation. Merci à vous tous de la part du bureau. Nous savons que nous pouvons compter sur vous !



La rubrique de TRICOTINE

Pour vous mesdames et pourquoi pas, pour vous messieurs : Le Bonnet Bicolore, exclusivité ACBE

L'approche de l'hiver, que nombre de météorologistes s'accordent à prévoir comme rigoureux, ne pouvait être meilleure époque pour se (faire) confectionner cet équipement très apprécié.

Pratique et efficace, ce bonnet sera de plus esthétique grâce à un choix de couleurs bien connues et appréciées par tous (n'est-ce pas Agnès) à l'ACBE.

Fournitures :

2 écheveaux de laine qualité « MARIGOLD SPORT » coloris vert clair (référence 5611)

1 écheveau « MARIGOLD SPORT » coloris jaune clair

1 jeu de 2 aiguilles N°4

Exécution :

Monter 100 mailles sur les aiguilles N°4 et tricoter en côtes 1X1-laine jaune-4 centimètres.

Prendre ensuite la laine verte et tricoter toujours en côtes 1X1 sur 8 cm.

Tricoter ensuite en côtes anglaises comme suit :

- 2 rangs en jaune
- 2 rangs en vert
- 2 rangs en jaune
- 2 rangs en vert
- 6 rangs en vert

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

- 2 rangs en jaune
- 2 rangs en vert
- 2 rangs en jaune
- 2 rangs en vert
- 6 rangs en vert

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

- 2 rangs en jaune
- 2 rangs en vert
- 2 rangs en jaune
- 6 rangs en vert

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

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

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

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

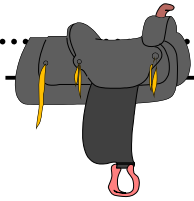
Terminer l'ouvrage par un pompon bicolore de préférence vert et jaune car si vous employez du rouge vous risquerez de ressembler à un « sémaphore » (*il peut y avoir une dérogation pour Francis, utile pour entrer dans le port de Tréboul !*)

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



« Tricotine »

NDLR : l'article ci-dessus est tiré des archives du PLATEAU où il avait été écrit par Tricotine en 1972 puis repris en 1980. Il faut poursuivre la tradition !



Réparateurs de selles en cuir :

Jean LESNE, 36bis Bd Albert Lacroix 35800 Dinard (tél : 02 99 16 01 82), répare les selles en cuir BROOKS. Pour 300F environ, il démonte entièrement la selle, ajoute un renfort de cuir en dessous, de nouveaux rivets en alu, le tout badigeonné d'huile d'olive ! Il peut également procéder au rodage manuel d'une selle neuve, ce qui évitera la rudesse des premiers contacts entre votre séant et l'objet en question.

Rappelons que la selle cuir permet d'effectuer, sans trop de dommage pour l'assise, les longs raids que sont les Diagonales, Bordeaux-Paris, Paris-Brest-Paris etc... Le cuir est un matériau vivant, qui offre l'avantage de se modeler à l'anatomie de son utilisateur et l'inconvénient de se détendre au fil du temps. Son confort, pour moi et par expérience, est incomparable !

Capitaine de route : fonction enviable, par ceux qui aiment rouler en tête, car ce rôle leur attribue le droit de ne pas être dépassé.

Nouvelle rubrique : Offre d'emploi.

Recherchons pour bureaux de la Banlieue Est :

Nombreux rédacteurs et rédactrices pour le bulletin.

Salaire : néant.

Pas de cantine.

Pas d'avantages sociaux.

Adresser vos articles à Joël MEGARD, Villa HENRIANNE, 15 rue de VERDUN 94170 LE PERREUX SUR MARNE.

Trésorier : membre du bureau dont la tâche essentielle, consiste à rechercher la meilleure solution pour faire apparaître en comptabilité les mouvements d'argent ne correspondant pas aux transactions réelles (vu l'actualité, j'aurai du m'abstenir de mettre cette définition)

L'équipement du froid

Avant tout il faut protéger les extrémités :

Les gants de laines : sont utilisés par grand froid. On peut utiliser des gants de soie naturelle que l'on glisse sous les gants de laine

Le collant : c'est un cuissard long qui recouvre les jambes. En laine ou molletonné (Thermo-dress), il est utilisé par temps froid.

La casquette : elle doit couvrir les oreilles. Plusieurs genres sont commercialisés : passe-montagne, bonnet de ski, **bonnet de « Tricotine »**, casquette de laine.

Le pull-over : à maille serrée, il se place par-dessus le maillot cycliste pour bien protéger le buste. Il est nécessaire de passer un ou deux pulls selon la température. Le fait de superposer plusieurs épaisseurs de vêtements protège efficacement du froid. Un des pulls sera à col montant pour une bonne protection du cou.



Extrait « le cyclotourisme » de Jean-Michel RICHEFORT

Docteur BLACKLAND : « la pharmacopée ne contient aucun tonique, dépuratif ou calmant comparable à cette combinaison de fer et d'acier qui s'appelle la bicyclette. »

Randonnées de Rethondes : samedi 11 novembre 2000



Samedi 11 novembre 7 Heures du matin à la gare de Saint Mard. Il fait nuit. Nous sommes 20 acébéistes à nous préparer pour partir à 7 heures 30 précises. La journée s'annonce sans pluie... et avec un peu de chance nous verrons le soleil. Cette journée est un des moments privilégiés du club, sortie incontournable toujours très appréciée... lorsque le beau temps est là. La traversée de la forêt de Compiègne en automne est inoubliable et à chaque fois différente. Nous n'avons pas pu réserver le restaurant de midi, « Les Trois Pigeons » nous ayant fait faux bond. Tant pis, nous improviserons !

C'est le départ. Tous groupés, nous attaquons la première petite bosse qui part de Saint Mard pour mener à Dammartin-en-Goële. Inévitablement cela accélère. Comment expliquer ce phénomène physique et intersidéral qui fait qu'à la moindre bosse la majorité des cyclistes est habitée par une force non contrôlable qui leurs font tourner les jambes de plus en plus vite ? Comment expliquer que ce phénomène incontrôlable n'est pas donné à tous ?

Enfin ! Direction Ermenonville. Des souvenirs reviennent ; le sac trouvé l'année précédente dans le fossé avec les papiers. A Ermenonville, nous nous arrêtons à la boulangerie très connue des cyclos qui viennent faire tamponner soit les BCN/BPF ou les randonnées permanentes chères à notre ami Joël P. Bryan va acheter du pain, Patrick un petit pain au chocolat, d'autres, pas très en forme cherchent une boucherie... pour trouver du sang de veau (je ne donnerai pas les noms par discrétion). Le groupe se reconstitue. Puis se sépare à nouveau mais pas pour longtemps, une crevaision vient stopper l'ardeur des soi-disant « rapides » qui voient passer les vrais randonneurs... narquois ! Nous avons le vent dans le dos et cela roule bien. Deuxième arrêt dans un café à Béthisy. Accueil glacial ! Décidément, il y a des commerçants qui n'en ont que le nom ! Puis direction Compiègne. Nous faisons un détour pour faire visiter la ville à Bryan. Après un arrêt au château, nous pointons à un contrôle et c'est le départ en direction de la clairière de l'Armistice. Sur les longues lignes droites, nous enroulons du braquet. Un groupe de cyclos doublés... et vexés, décident de relever le défi. Et c'est à près de 40KM/H que nous arrivons... après les avoir définitivement laissés.

Certains vont visiter le wagon, d'autres discutent avec d'anciens acébéistes. Ne voyant pas le deuxième groupe, nous repartons. Et là, ce n'est pas pareil. Nous avons le vent de face. Et c'est péniblement que nous atteignons Crépy. Le restaurant « les Portes de Paris » nous accueillent avec plaisir. Nous les prévenons que des collègues doivent arriver. C'est un des meilleurs moments de la journée. Des clients nous annoncent avoir vu le deuxième groupe passé.

La remise en route est très difficile surtout dans la longue ligne droite à la sortie de Crépy avec toujours ce vent. Nous les rejoignons dans les bois vers Montgé et nous terminons tous ensemble sauf un petit groupe légèrement attardé. Vivement l'année prochaine... toujours plus nombreux !

Hauteur de selle :

Réglage de base : talon sur la pédale au point bas et jambe tendue. Si en montant les côtes une douleur apparaît sur le dessus des cuisses, remonter la selle. La descendre si les douleurs sont sous la cuisse.



Recul de selle :

En position bien assise, engager la chaussure dans le cale-pied et positionner à l'horizontale et vers l'avant la manivelle de la pédale. Un fil à plomb effleurant la rotule du genou doit passer 1 à 2 cm devant l'axe de la pédale. Régler en conséquence l'avancée ou le recul de la selle grâce à son chariot à glissière.