

Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est



LE PERREUX SUR MARNE



Rendez-vous : Salle Yvette Maillard, 43 quai d'Argonne, LE PERREUX
Sortie initiation tous les dimanche matin : départ à 8 heures (30 à 50km)
 Tous les jeudi, départ à 13 heures 30 carrefour N34 et N370 , « La

Charrette ».

PROGRAMME DES SORTIES DU 1^{er} JUILLET AU 30 SEPTEMBRE 2001

DIM 1^{er} JUIL : Sortie amicale. Départ 7 heures
Le Perreux, Noisy, Malnoué, Roissy, Ozoir, Chevry-Cossigny, Grisy-Suisnes, Cordon, Soignolles, prendre direction Coubert, à droite passer le pont direction Solers, à droite dans la côte, Barneau, Champdeuil, Crisenoy, Fouju, Blandy-les-Tours, Champeaux, Andrezel, Verneuil l'Etang, **Chaumes**, Châtres, Villé, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. **111KM**)

SAM 7 JUIL : 78. PARIS-FECAMP. Départ gymnase Joffre, rue du Maréchal Joffre 78700 Conflans-Sainte-Honorine de 5H30 à 7H00. **215KM.**

DIM 8 JUIL : **77. Randonnée des Vacances. Départ salle Jean Effel, rue Jean Jaurès 77420 Champs-sur-Marne de 6H30 à 10H00 ou salle Yvette Maillard quai de l'Argonne à 7H00. 45KM, 75KM, 110KM, ou 150KM.**

Présence de tous indispensable pour défendre notre challenge.

SAM 14 JUIL : Sortie amicale. Départ à 7 heures

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Iverny, Monthyon, Barcy, Varreddes, Congis, **Lizy-sur-Ourcq**, Trocy, Etrépilly, Marcilly, ou **St Soupplets** (sur parking supermarché), Montgé-en-Goële, Juilly, Claye, Chelles, Le Perreux (env. **107KM**).

DIM 15 JUIL : Sortie amicale. Départ 7 heures
Le Perreux, Noisy, Malnoué, Roissy, Pontcarré, Villeneuve-le-Comte, Neufmoutiers, Les Chapelles Bourbons, La Houssaye, Crévecoeur, La Ville Dubois, Marles-en-Brie, **Fontenay-Trésigny**, Châtres, Goffry, La Motte, Champrose, Les Lycéens, Villé, Favières, La Sablonnière, Pontcarré, Roissy, Champs, Gournay, Le Perreux (env. **105KM**)

DIM 22 JUIL : Sortie amicale. Départ 7 Heures.
Le Perreux, à gauche sur N34, Gagny, Clichy-sous-Bois, Courtry, Le Pin, Bordeaux, Lagny, Thorigny, Annet, Fresnes, Précy-sur-Marne, Charmentray, Trilbardou, traverser N3, prendre D140, Chauconin-Neufmoutiers, Penchard, Monument des 4 routes, tourner à gauche, direction Barcy, Monthyon, **Iverny**, D27, Le Plessis-au-Bois, Charny,

Messy, Claye, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (env. **100KM**)



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

DIM 29 JUIL : Sortie amicale. Départ à 7 heures
Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Juilly, Montgé-
en-Goële, St Souplet, Forfy, Douy-la-Ramée, Fosse-Martin, Nogeon,
Acy-en-Multien, Réz-Fosse-Martin, Le Bas-Bouillancy, Sennevières,
Chèvreville, Oignes, Oissery, Marchémoret, St Mard, Juilly, Claye-
Souilly, Chelles, Le Perreux. (env. **100KM**)

DIM 5 AOUT AU DIM 12 AOUT : Semaine fédérale à CREST 26.

DIM 5 AOUT : Sortie amicale. Départ à 7 heures
Le Perreux, Chelles, Vaires, Jossigny, Serris, Dainville, Crécy-la-
Chapelle, Tigeaux, Monthérand, Guérard, Genevray, Courtry, Lumigny,
Marles-en-Brie, **Tournan**, Gretz, Pontcarré, Roissy, Emerainville,
Noisy-le-Grand, Le Perreux. (env. **105KM**)

DIM 12 AOUT : Sortie amicale. Départ à 7 heures
Le Perreux, Roissy, Ozoir, Gretz, Tournan, Châtres, Chaumes,
Aubepierre, Mormant, direction Bréau, Ferme des Epoisses, Bombon,
St Méry, Champeaux, Crisenoy, Champdeuil, **Soignolles**, Cordon,
Grisy, Suisnes, Chevry-Cossigny, Ozoir, Roissy, Emerainville,
Malnoue, Noisy, Le Perreux. (env. **110KM**)

MER 15 AOUT : Sortie amicale. Départ à 7 heures

Le Perreux, Clichy-sous-Bois, Coubron, Courtry, Le Pin, Villevaudé,
Montjay-la-Tour, Annet, Jablines, Chalifert, Coupvray, Esbly, Montry,
Condé, Ste Libiaire, Quincy-Voisins, Coulommès, Vaucourtois,
Villemareuil, Trilport, Varredes, Chambry, Penchard, **Chauconin-
Neufmoutiers**, Villeroy, Charny, Claye, Le Perreux. (env. **105KM**)

DIM 19 AOUT : Sortie amicale. Départ à 7 heures
Le Perreux, Chelles, Vaires, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers,
Villeneuve-le-Comte, Tigeaux (par le mur), Morcerf, Les Tournelles,
Hautefeuille, direction Faremoutiers, après 3^{ème} route sur la droite, Les
Bordes, Touquin, Ormeaux, Rigny, Champlet, La Ville-du-Bois,
Marles-en-Brie, Les Chapelles-Bourbons, , Les Lycéens, **Favières**,
Jossigny, Guermantes, Torcy, Champs, Gournay, Le Perreux. (ou
Vaires, Chelles, Le Perreux) (env. **109KM**)

DIM 26 AOUT : Sortie amicale. Départ 7 heures
Le Perreux, Chelles, Vaires, Gouvernes, Conches, Jossigny, Serris,
Bailly, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Morcerf, Tourmelles,
Hautefeuille, Faremoutiers, Le Poncet, Saint Augustin, Mauperthuis,
Saints, Glatigny, **Touquin**, Ormeaux, Rigny, Champlet, La Ville du
Bois, Crévecoeur, La Houssaye, La Garrière, Neufmoutiers, Les
Lycéens, Favières, La Sablonnière, Jossigny, Le Géniton, Collégien,
Croissy-Beaubourg, Lognes, Malnoué, Champs, Gournay, Le Perreux

(env. **126KM**)
SAM 1 SEPT : 91. La Ballainvilloise. Départ Château de Ballainvillers rue du Général Leclerc 91160 Ballainvillers de 6H30 à 8H00. 120KM ou 220KM.

DIM 2 SEPT : 93. Randonnée du Cyclo du Plateau d'Avron. Départ Gymnase E. Heriot, Place Stalingrad, 93 Neuilly Plaisance de 7H00 à 9H00 ou de la salle Yvette Maillard, Quai d'Argonne 7H00. 100KM, 80KM ou 45KM.

VEN 7 SEPT : *A 20H45, Salle Yvette Maillard, réunion des membres du Bureau ouverte à tous.*

SAM 8 SEPT : *Carrefour des associations au Centre Culturel des Bords de Marne, Le Perreux –sur-Marne. L'ACBE aura un stand. Nous comptons sur votre présence.*

SAM 8 SEPT : 92. Levallois-Honfleur. Départ Palais des Sports Marcel Cerdan, 141, rue Danton Levallois-Perret de 6H15 à 7H00. 215KM.

DIM 9 SEPT : 21. Randonnée des Grands Crus de Bourgogne à DIJON. 150KM ou 190KM. Voir le « où irons-nous en 2001 ». A organiser si volontaires.

51. Brevet cyclo de la Montagne de Reims. 155KM. Départ au CREPS Route de Bezannes à Reims de 5H00 à 9H00.

94. A travers l'Ile de France. Départ palais des sports R. Oubron, Rue Valéry Radot, Créteil de 7H00 à 9H00. 125KM, 100KM, 70KM ou 50KM.



Sortie amicale. Départ à **7H30** heures
Le Perreux, Noisy, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Château de Ferrières, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, Tournan, Châtres, Liverdy, Villepatour, D96, Coubert, **Soignolles**, Cordon, Grisy, Suisnes, Chevry-Cossigny, Ozoir, Roissy, Emerainville, Malnoue, Noisy, Le Perreux.
(env. **90KM**)

Du 13 au 16 SEPTEMBRE : L'Européenne organisée par la Ligue Ile de France.

SAM 15 SEPT : 78. Randonneur de Chevreuse. Départ Centre sportif Porchefontaine, 63, rue Rémond, Versailles. De 7H00 à 8H00. 130KM ou 180KM.

DIM 16 SEPT : 77. Randonnée des Trois Vallées. Départ du Marché Couvert, place du Général de Gaulle 77410 Claye-Souilly de 7H00 à 10H30. 110KM, 70KM ou 45KM.

Sortie amicale. Départ à 7H30 heures
Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Magny-le-Hongre, St Germain-sur-Morin, Couilly Pont-aux-Dames, après passage sous autoroute, à gauche, Pontpichet, Bouleurs, Coulommès, Sancy-les-Meaux, carrefour D228/D221 à droite, **Crécy-la-Chapelle**, Voulangis, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Vaires, Chelles, Le Perreux. (env. **90KM**)

SAM 22 SEPT : 93. Paris-Longny-au-Perche. Départ Gymnase US Métro, rue Tétine, la Croix de Berny 92 Antony de 7H00 à 8H30. 180KM, 75KM ou 50KM

DIM 23 SEPT : 59. 27^{ème} Monts et Moulins ROUBAIX. . 150KM. Voir le « où irons-nous en 2000 ». A organiser si volontaires.

94 RandonnéeVélo de l'US Villejuif. Départ Maison Gérard Philippe, 118 rue Youri Gargarine 94800 Villejuif, de 7H00 à 9H00. 120KM, 100KM, 75K ou 50KM.

Sortie amicale. Départ à 7H30 heures
Le Perreux, Chelles, Thorigny, Dampmart, Carnetin, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Iverny, Monument Gallieni, Trilbardou, prendre D89, direction Lesches, puis à gauche, Montigny, Esbly, **Montry**, Bailly, Serris, Jossigny, Vaires, Chelles, Le Perreux. (env. **90KM**)

DIM 30 SEPT : 93. Randonnée Gilles FACCA. Départ Gymnase Auguste Delaune, rue Pierre Curie 93700 Drancy de 7H30 à 9H00. 75KM ou 45KM.

52% des déplacements en voiture sont inférieurs à 3 kilomètres



Bienvenue dans notre club aux nouveaux arrivants

Et tout d'abord honneur aux dames, Bernadette BONNET et Evelyne PIGAL, assidues à nos sorties d'initiation organisées grâce à elles, le dimanche matin. Merci aux accompagnateurs et souhaitons que ce petit peloton s'étoffe. Olivier SANCHEZ a rejoint son acolyte Gérard PARIS et tous les deux savent animer les sorties du dimanche matin. CREVON Jean-Marie a pris une carte d'adhérent et sera avec nous lors de la sortie des 2 jours. Nous sommes à ce jour 88 acébéistes.

1.27% la part du vélo dans les déplacements en Ile de France

"La Ligue Ile-de-France a ouvert son site WEB. Vous pouvez le consulter à l'adresse

<http://www.lif-ffct.net>

Vous y trouverez des informations sur la Ligue Ile-de-France, les événements, les clubs, des liens vers les sites des clubs, ...

Vous pouvez aussi consulter le site de la FFCT à l'adresse <http://www.ffct.com>"



14km/h la vitesse moyenne d'un cycliste en ville avec les disparités entre les cyclistes jeunes (20 km/h) et plus âgés (10km/h).

Petite annonce :

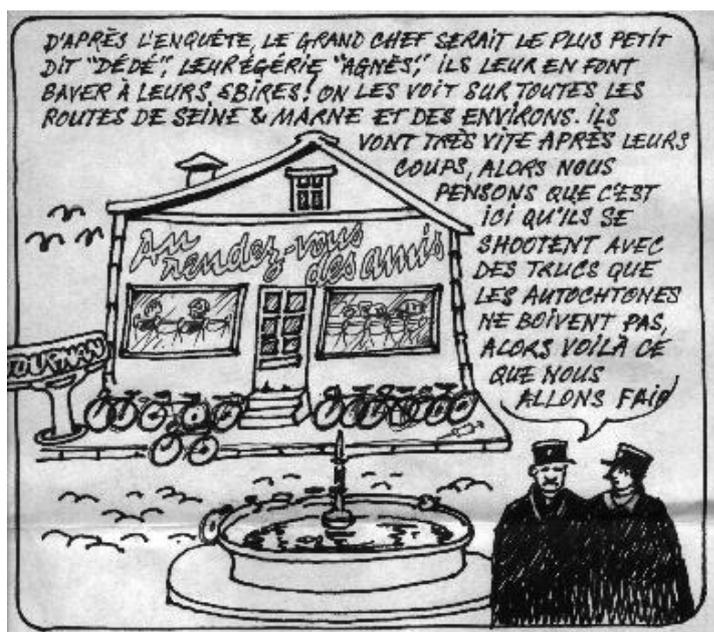
A vendre vélo femme demi course (10 vitesses), taille pour personne de 1.67M. Bon état, peu servi. Prix à débattre. Tél : Mme GUERRY 01 48 71 41 25

« Trucs » pour lutter efficacement contre la chaleur

- ☺ Boire régulièrement et par petites gorgées pour éviter de se déshydrater
- ☺ Ne pas boire de liquide glacé pour éviter les problèmes intestinaux
- ☺ Se protéger la tête avec une casquette pour éviter l'insolation
- ☺ Enduire les bras et les cuisses d'une crème solaire pour éviter les coups de soleil
- ☺ Ne pas rouler torse nu



Sucre : capteur météorologique signalant rapidement la moindre pluie par la diffusion d'une liqueur poisseuse à l'intérieur des poches.



Compte-rendu de notre rallye La Perreuxienne du 13 Mai. (toutes les photos sur notre site Internet)

Nombre de participants :	195 (72 sur le 54km, 84 sur le 110km, 38 sur le 150km) dont 28 acébéistes et 16 non-licenciés
Nombre de clubs représentés :	22
Kilométrage parcouru :	18 828km
Classement kilométrage :	AUDAX CLUB PARISIEN 2 608km (coupe+challenge) AS BREVANNES 2 124km (coupe)
Classement participants :	AS BREVANNES 30 US CRETEIL 29 (coupe) AC PARISIEN 20 US GAGNY 10 (coupe)
Coupe le plus expérimenté :	BARBESSOL Roger (US ST MAUR)
Coupe la plus expérimentée :	RAPHANAUD Jeanne (US ST MAUR)
Coupe plus jeune masculin :	ROBERT Sébastien (EC BREVANNES)
Coupe plus jeune féminine :	KOLASIAK Sandrine (AS BREVANNES)
Le plus jeune sur le 150km :	BILLARDON Jérôme (18ans) A.C.P.
Le plus éloigné :	AGUILLON Joël (Vienne)
Coupe de l'amitié à un ancien acébéiste :	LABROSSE Michel (Indre)
Tirage au sort :	UNION DES AUDAX FRANCAIS



Le challenge Roger et Geneviève ROUY est remis à titre temporaire pour l'année 2001 à l'AUDAX CLUB PARISIEN :

♦ AUDAX CLUB PARISIEN :	1570+2608=4 178KM
♦ US CRETEIL :	1470+2014=3 484KM
♦ US GAGNY :	210+1148=1 358KM

Merci à tous les participants, cyclos et bénévoles, pour la réussite de ce rallye.

« Le randonneur »

Abel LEQUIEN est le fondateur d'une revue « **Le Randonneur** » « **La revue des Cyclotouristes** » qui paraît trois fois par an. Cette revue d'une soixantaine de pages est principalement orientée vers les récits des voyages, circuits, randonnées décrites par des amis cyclos. Le lecteur est aussi acteur et c'est une certaine idée du cyclotourisme qui y est décrite, celle du vrai randonneur partant seul ou avec des amis, en totale autonomie, avec comme unique but de parcourir les routes de France ou du monde avec sa randonneuse pour aller à la rencontre des gens, des paysages et de la nature. L'exploit sportif passe au second plan ... et pourtant !



Compte-rendu de la réunion du bureau du vendredi 4 mai

- Une coupe au plus grand nombre gagnée au PLESSIS TREVISE
 - Une coupe au plus grand nombre gagnée à BROU
- Une équipe était représentée sur la flèche Vélocio : 470KM parcouru par Eduardo SOARES, Patrick PIVOTEAU, Bryan DANEAU et Joël MÉGARD. Coup de chapeau à Bryan qui a passé sa première nuit à vélo (par temps très frais) et accompli sa plus grande distance sur 24 heures.
- **Séjour en AUVERGNE** : 5 personnes inscrites
- **Les 2 jours** : 26 inscrits, repas du dimanche midi à Mary sur Ourcq
- **Organisation de la Perreuxienne** (fléchage et contrôle). La municipalité nous a offert une coupe.

Compte-rendu de la réunion du bureau du vendredi 1^{er} juin

- ☺ **Bilan des licenciés** : 83 licenciés et 5 adhérents

- ☺ Une coupe sur PARIS CHANTILLY PARIS
- ☺ **Bilan PERREUXIENNE** : beau parcours, bien fléché mais 10 kilomètres de plus par rapport au kilométrage annoncé. Heureusement il faisait beau.
- ☺ Pour l'année prochaine, prévoir 3 équipes de fléchage, des jerricanes d'eau à BLANDY, une ou 2 tables supplémentaires et des parasols. Prévoir une clôture à la salle plus tôt (16H).
- ☺ Tour de Corse réalisé par Agnès BILDE et Joël PIGEARD.
- ☺ **AUVERGNE** : le séjour s'est très bien passé pour Eliane JOUVE (beaucoup de marche), André JOUVE, Jean GODFRAINT, Philippe KAUFFMANN, Stéphane TRASSARD, Michel GROUSSET. Beau temps, paysage magnifique et accueil gargantuesque. Nous aurons un petit compte-rendu dans le prochain bulletin.
- ☺ **Dimanche 8 juillet challenge à défendre à CHAMPS. Nous comptons sur la présence de tous.**
- ☺ Date des manifestations pour la saison prochaine : Boucles de l'Est le 10 mars 2002 et la Perreuxienne le 12 mai 2002.



Le coin des lecteurs :

Si vous avez un livre à lire pour les vacances, alors n'hésitez pas, jetez vous sur l'ouvrage **d'Eric FOTTORINO, « Je pars demain »**. Eric FOTTORINO est journaliste au Monde, ancien cycliste amateur et à 40 ans, il a réalisé son rêve d'enfant : courir avec les professionnels. Il a obtenu, non sans mal, le droit de courir le Midi Libre en partant 1 heure avant les coureurs et parvenant même à terminer une étape avec le gruppetto de Jimmy Casper. Il nous raconte sa préparation à Vincennes, dans la vallée de Chevreuse, dans la bosse de Guermantes. C'est magnifiquement écrit, avec de nombreuses références à l'histoire du vélo, beaucoup de poésie « le vélo devrait toujours rester ce gentil mystère du premier âge, un objet d'équilibre et de détente, de souplesse, d'harmonie ». Vous y trouverez des trucs de cycliste pour soigner ses petits bobos, l'ambiance de



Vincennes. Croyez moi, vous vous évaderez avec ce véritable amoureux du vélo et des cyclistes et vous aurez du mal à quitter ce livre.

Chevannes-Sens-Chevannes - 5 Mai 2001

La météo de la veille avait donné un coup de pouce : « Les éclaircies s'étendront au bassin parisien dans la matinée. » Alors beaucoup sont venus sans crainte, dont votre serviteur. Il y en a marre de ne pas faire les grandes sorties à cause du mauvais temps !!! On sera 320.

Départ donc optimiste sous la grisaille à 6h30. Il y a du vent de côté, mais plutôt favorable. Le parcours est sans difficulté avec juste quelques ondulations de terrain vers Sens et les franchissements des voies d'eau et de l'autoroute. Les petites routes sont belles. Je rattrape quelques uns, d'autres me doublent mais pas de candidat pour mon rythme. Je gère mon effort en prévision du retour plutôt contre le vent.

Dans un bois de hêtres, une biche sort du fossé droit en jetant un œil à droite.

Quand elle me voit arriver de la gauche, elle panique, traverse la route en glissant sur le goudron et se jette dans le fourré opposé.



Au tiers du parcours, une petite averse ... plus loin, il bruine fermement. Les nuages gris et uniformes ne laissent aucun espoir. Je mets mon Gore-Tex et peste contre la météo. Vivement Sens et le repas ! Et il pleut de plus en plus.

Là, c'est un préau, bien aéré. Les cyclos rient, râlent (« S'ils avaient annoncé ça, je ne serais pas venu ! »), attendent les retardataires, rappellent leurs galères passées.

Et puis il y a ceux qui grelottent, incapables de maîtriser leurs membres et leur mâchoire. Certains sont venus en cuissard court et sans vêtement de pluie ! Le repas (quoique froid) est apprécié mais on cherche un coin sans courant d'air.

Les WC sont chauffés par un radiateur. Alors on pisse en compagnie de cyclos qui font tapisserie pour se chauffer.

Heureusement, il y a de l'eau chaude et du café. Un cyclo grelotte tellement que son verre déborde et lui brûle les doigts.



La mode est au sac poubelle, qui, troué pour la tête et les bras, fera une protection de plus.

Moi, j'ai mon coupe-vent en réserve et j'apprécie de le mettre sous le Gore-Tex. Je discute un peu mais je ne peux pas m'arrêter trop sinon j'aurai froid.

Un cyclo téléphone chez lui et nous apprend qu'il n'y a pas eu une goutte à Arpajon ! C'est rageant mais optimiste aussi pour le retour.

Une longue et douce montée me réchauffe rapidement en repartant. La pluie fait place à la bruine ... et puis s'arrête. On n'aura eu « que » 70 km de pluie !

Un isolé démonte sa roue. « Ca ira ? »

« J'ai plus d' chambre ! »

Alors je m'arrête et lui en donne une. C'est un gars de Romorantin (41-Loir et Cher). Et bonheur, il roule comme moi à 25 km/h environ. L'investissement est bon car je sens la fatigue. Un écureuil traverse devant nous, peu après, un hérisson se hâte vers le fossé. Encore 20 km et on arrive au dernier contrôle où les organisateurs sympas ont rajouté des boissons chaudes non prévues au départ. Je crève à 500 m du contrôle !!! Dernière chambre.

Je repars avec mon nouveau pote qui, décidément, en fait plus que moi. Puis un groupe nous double et on prend la roue. Rambouillet mène le train à 30km/h entre quelques rafales de vent. Ca devient dur mais ce sera moins long que tout seul.

Je me décourage à 3km de l'arrivée que je rallierai avec 3 cyclos plus calmes.

Je perds à la tombola mais je suis content de moi. 215 km, 10h10 au total (21km/h), dont 8h40 en selle (24,8km/h hors arrêts). Avec un peu de soleil, ce serait le parcours idéal pour ceux qui n'aiment pas les bosses.

Michel Grousset

Vélo : engin mécanique ayant une fâcheuse tendance à contrarier les désirs de celui qui le chevauche, par sa vitesse excessive en descente, et insuffisante en montée.



Vous trouverez ci-après le faire part de mariage d'Ingrid LECONTE et Christophe POISSON que nous a envoyé Jean-Pierre et son épouse. Ingrid a été une acébéiste, particulièrement assidue, notamment aux semaines fédérales avec sa famille. Soyons nombreux à répondre à l'invitation de Jean-Pierre et à venir partager leur bonheur.

A force de jeter des bouteilles à la mer
Ingrid et Christophe
Ont fini par se rencontrer !!
Et puisqu'ils partagent maintenant toutes les étapes de leurs vies
ils ont décidé de se marier
Ils vous invitent à célébrer leur union qui aura lieu le Samedi 7 Juillet 2001
à 14 heures à la mairie de Saint-Maur et à 15 heures en l'église d'Adamville à Saint-Maur
Un vin d'honneur sera servi à l'issue de la cérémonie à la salle paroissiale.
Ingrid et Christophe, 55 avenue Joffre - 94100 Saint-Maur



Tricotine a rencontré ses voisins du Canada (Caroline et Bryan) qui lui ont donné une recette pour confectionner des barres énergétiques. Ces dernières s'appellent « Boules de Feu ». Sur la flèche Vélocio, nous avons eu l'occasion de goûter ces Boules de Feu ... et je peux vous assurer que s'est délicieux, cela tient bien au ventre (le poids du gâteau est impressionnant) ... et vu l'état de forme de Bryan cela est efficace ! A vos fourneaux !

	Ingrédients	
Traditionnel	24	figes séchées bien tendres
	80ml	miel
	60ml	jus d'orange
	35ml	jus de citron
	340g	farine tout usage, non blanchi
	½ cuillère à thé	bicarbonate de soude
	¼ cuillère à thé	poudre à pâte
	15ml	huile de canola
	60 ml	sirop de maïs foncé (ou remplacer par du miel si sirop de maïs non disponible)
	3	blancs d'œuf
	250g	flocons d'avoine
	4	bananes
300g	son d'avoine	
Chocolat	75 g	cacao
	100g	sucré
	80ml	jus d'orange
	90g	flocons d'avoine

Instructions

- Préchauffer le four à 350°F, soit 180°C (en position 8)
- Mélanger figes (après avoir retiré au préalable la queue du fruit), miel, jus d'orange, et 30 ml de jus de citron dans un robot culinaire et hacher jusqu'à ce que les figes soient coupées en petits morceaux. Mettre de côté.

- Mettre tous les autres ingrédients (pour la recette traditionnelle) ainsi que 200g de son d'avoine dans un bol à mélanger. Batta avec un batteur électrique pendant 3 minutes à vitesse moyenne. Ajouter le mélange de figes et battre jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
- Rouler en 20-24 petites boules rondes que vous couvrirez de son d'avoine (pour ce, mettre le son d'avoine dans le fond d'une assiette plate et rouler la boule dans l'assiette jusqu'à ce qu'elle soit complètement recouverte de son d'avoine). Alternativement, vous pouvez utiliser un moule à pain et faire un gâteau. Dans un tel cas, saupoudrez la surface de son d'avoine (qui favorise l'absorption des éléments nutritifs)
- Placer les boules sur une plaque de cuisson légèrement graissée, et cuire au four pendant 10-15 minutes (selon que vous les voulez légèrement croustillantes ou pas). Pour la cuisson du pain (qui sera coupé en tranches ultérieurement), comptez au moins 20 minutes. Surveillez de près.
- Laisser refroidir, et conserver au réfrigérateur ou encore mieux, au congélateur.

Pour ceux qui préfèrent le goût du chocolat ...

- Suivre les instructions de préparation ci haut, en rajoutant le cacao, le sucre, le jus d'orange et les flocons d'avoine avec le mélange de farine.

	Coût	Hydrate de Carbone (g)	Lipides (g)	Protéines (g)	Calories
Boules de feu (72g)	1.25F	44	1	4	191
Banane (grande)	1.50F	30	0.6	1	118
Barre Energétique	12F	40	1	10	225

Boules de Feu
(Joseph Bank, *Bicycling Magazine*)

René le ROCH nous a quitté le 12 juin. Ancien président du CODEP 94 jusqu'à l'année dernière, président de l'Elan Cyclo de LIMEIL BREVANNES, organisateur de PARIS CHATEAU CHINON, c'est une grande personnalité du cyclotourisme qui s'en est allé rejoindre le paradis des cyclos. Personne n'oubliera sa passion, sa fougue oratoire, sa générosité, sa capacité à entraîner, à motiver, son parler vrai. Nous associons à la peine de toute sa famille, ses amis et son club.

Lors de notre séjour de 2 jours dans l'Aisne, nous allons parcourir une région riche en histoire, car si aujourd'hui nous parcourons de jolies routes bucoliques, malheureusement le passé n'a pas toujours été aussi heureux. Merci à un acébéiste, qui, par ce beau texte, nous permet de ne pas oublier !

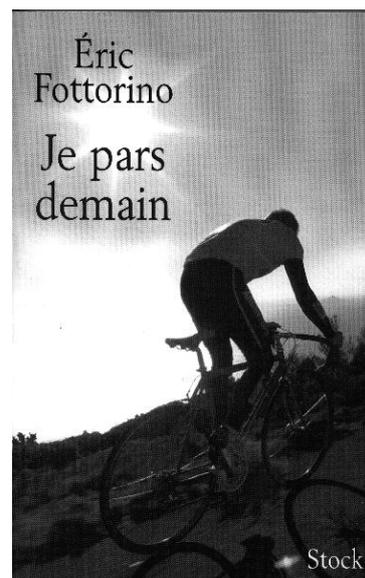
« Les Chemins de la Mémoire »



Si le plateau du Multien, au Nord de Meaux, a été le lieu de la fameuse « bataille de la Marne » en septembre 1914, si les bourgs de Chambry, d'Etrepilly, Penchard, Acy en Multien, Saint Souplets, May-en-Multien sont entrés dans l'histoire pour avoir été le témoin des terribles affrontements commandés par Joffre, Maunoury et Gallieni, il faut se souvenir tout autant du « Chemin des Dames » près de Soissons.

Si Péguy en effet n'était pas resté, pour toujours avec ses camarades, entre Ourcq et Marne il aurait peut-être été le témoin de cet inimaginable affrontement qui, de Soissons à Berry au Bac domina la vallée de l'Aisne en 1917..

Jadis terre de promenade des filles de Louis XV, ce « Chemin des Dames » devint, à l'égal de Verdun, terre de martyre. Le fort de la Malmaison, La nécropole de Cerny-en-Laonnois (5 500 tombes) ou le Monument des Basques sont autant de souvenirs légués à notre mémoire. Qui oubliera tant de peines des deux côtés ? Plus loin encore, l'abbaye de Vauclair, une des premières filles de Cîteaux (1134) invite, à travers ses ruines dégagées depuis peu et de la forêt qui l'entoure, à la réflexion et au silence.



A propos de cyclotourisme ...

« Pour les seniors... »

Deux roues alignées pour répondre aux lois de l'équilibre. C'est fabuleux. Mais ce qu'il y a de plus merveilleux encore, c'est de pouvoir se déplacer en avant.

En avant vers quoi ... ?

Vers où... ?

Vers quelle motivation .. ?

Peut-Être tout simplement d'utiliser la bicyclette pour circuler et satisfaire une envie !

Envie de découverte !

Envie d'échanger !

Envie de partager !

Etc...

Peut-être tout simplement d'être cyclotouriste, c'est à dire : TOURISTE A BICYCLETTE (voir Petit Robert).

Il y a aussi cet équilibre qui existe entre ce que l'on est et ce que l'on fait d'où « cette osmose du cycliste avec sa machine ».

Il y a aussi, en plus, à part le côté solitaire de l'homme et de sa machine, le côté sociable de ce bipède, qui pour satisfaire le tout est capable de vivre et d'échanger avec ses semblables bipèdes.

Malheureusement, il y a des désordres...et le camarade bipède enjambant sa machine, oublie le côté sociable.

Alors , notre bipède entre en osmose avec son vélo et la notion de cyclotouriste (amical) disparaît. Ca éclate, c'est le désordre, tout est bon pour l'élimination... feux rouges...stop... bosse...etc...

Certains bipèdes, moins véloces ?, de motivations différentes ?, « se font baiser comme un Tacaud dans la vase à marée basse »...

Le résultat est nul : dispersion des efforts, des forces et de la pensée...

Un petit rappel tout simple : « le principe même du cycliste médical (et amical) est de rendre l'organisme réceptif et de le nourrir par l'effort et non pas de l'asphyxier » (page 139 Guide du vélo).

Essayer d'imaginer l'impact pour l'image d'un club dont un peloton de 50 cyclistes environ arrive couramment ensemble à chaque manifestation cycliste.

A méditer.

Francis PRUZAN

Le voyage pascal de « Gracieuse* » en direction d'Avignon

Depuis le mois de janvier, je voyais bien que mon compagnon avait une idée derrière la tête. Il venait dans le placard où sont rangées les cartes routières... et ça c'était plutôt bon signe pour moi, car, sous ma bâche, je commençais à m'ennuyer. Pourquoi mon compagnon a-t-il jeté son dévolu sur moi et ne me sort pas lorsqu'il pleut ...alors que je suis fait pour cela ? Il préfère sortir sur ces vélos « nudistes » car, paraît-il, je suis trop longue pour faire ma toilette.. et trop lourde (je ne dirai rien sur lui, mais je n'en pense pas moins !) ! Mais là, avec ces cartes, je sentais qu'enfin j'allais partir avec lui sur ces belles routes de France. Le parcours, disait-il au téléphone à Patrick, un de ces compagnons, « serait moins dur que l'an dernier, que du plat, en espérant que le mistral soit avec nous », ce qui voulait dire qu'il se préparait pour la Flèche Vélocio.

A priori, c'est tout un travail que de déterminer le parcours (pas de bosses, éviter les traversées des grandes villes, ne jamais se situer loin d'une gare, choisir l'heure de départ, le kilométrage à atteindre, chercher un hôtel, organiser le retour...) mais... c'est le début de l'aventure, sur carte, pendant ses longues soirées d'hiver.

Puis se furent les premières sorties d'entraînement. Là, j'ai su que je serai **l'heureuse élue** et ma joie fut immense. « *Pour moi la vie va commencer...* »

Le grand jour arriva. Le beau temps est au rendez-vous. Je fus délicatement mis sur la galerie de la voiture pour la première fois. Quelle joie ! J'allais dominer le monde et toutes ces voitures qui d'habitude nous frôlent et nous envoient par leur tuyau arrière une fumée nauséabonde. Je n'eus pas le temps de voir mes compagnons de route car eux voyageaient confortablement dans le coffre. Nous aurons le temps de faire connaissance lors des préparatifs à Fontaines-les-Dijon, point de départ de cette randonnée, chez les parents de mon compagnon. Une autre voiture nous suit, celle de Bryan et Caroline. Nous passons prendre Patrick et ... Edouardo ... qui est pris dans les embouteillages. Le départ prévu à 13 heure prend déjà 20 minutes de retard. Puis c'est la sortie de PARIS. Vue d'en haut, c'est impressionnant ces files de voitures pare-chocs contre pare-chocs. Amusant pour moi mais je sens monter la tension dans le cockpit et effectivement, après une attente sur le bouchon A4 vers l'A86, je sens le coup de volant rageur qui permet de sortir de ce guêpier et nous voilà parti sur les petites routes que je connais bien pour les sillonner le dimanche matin. Nous passons sous le pont de la nouvelle route à Soignolles puis direction le péage sur l'A5.



A l'arrivée à DIJON, je fais enfin connaissance avec mes collègues de voyage. Il y a là, **Colnago** « *c'est moi, c'est l'italien...* » dont le propriétaire est Edouardo dit Doudou, **Spécialized** « *l'Amérique, c'est l'Amérique...* » dont le jockey est Bryan et **Eloi** « *Douce France, chère pays de mon enfance..* », enfin un vélo français, dont le compagnon est Patrick.

Vu le poids de mes futurs amis, je sens déjà que cela ne va pas être une partie de plaisir pour moi. J'espère qu'ils respecteront mon poids... et celui de mon compagnon ! Enfin nous verrons bien ! Après que nos maîtres se soient rapidement restaurés avec les éternelles pâtes, jambon, salade du jardin et succulent gâteau de riz aux pommes préparé par Mme MEGARD mère, les revoilà en train de préparer leurs affaires : l'éclairage frontal, la nourriture, les habits pour la nuit, les baudriers.... Le garage est un vrai champ de bataille ! Que vont-ils emmener ? « oui je prends ça... et puis non... et puis oui... et toi que fais-tu ?... tu as raison.... Et puis non »...et déjà une demi-heure de retard sur le départ officiel qui était prévue à 18H00.

Photo de départ, pointage au bureau de tabac « *je suis le poinçonneur des Lilas...* » et nous voilà parti en direction d'Avignon sous un beau soleil « *sous le soleil exactement...* ». Nous roulons en tête, pour traverser DIJON, ville que connaît comme sa poche mon compagnon. Passage devant la Cathédrale « *il est venu le temps des cathédrales...* », l'Opéra, la place Wilson, les cours du Parc (magnifique allée boisée), puis nous quittons la ville, passons devant la base aérienne de Longvic (Tanguy et Laverdure !) et la route est à nous...à nous et aux voitures nombreuses qui partent en week-end. C'est pénible. J'étais mieux sur la galerie ! Déjà le train se fait rapide (33/35KM/H). Un fort vent $\frac{3}{4}$ arrière, nous pousse « *Vive le vent, vive le vent, vive le vent d'hiver ...* ». Les relais se font bien.



Premier contrôle dans le petit pays d'Aiserey (km25, 19H15). Mon compagnon va pointer à la boucherie. Etonnement des clients devant l'accoutrement de ces cyclos et le voilà qui revient avec des tranches de saucissons du pays offert gentiment par le boucher. Si vous passez par là, n'hésitez pas à vous arrêter, vous y serez bien accueilli !

Puis nous reprenons la route direction la vallée de la Saône. A certains endroits, nous passons entre 2 lacs, la Saône étant en crue. Le paysage est merveilleux avec le soleil couchant. Seurre, Mervans où nous

allumons nos lanternes car la nuit tombe, Saint Germain du Bois (21H30) où nous nous arrêtons car c'est le pays où Patrick venait en vacances enfant. Accueil très chaleureux, Patrick demande des nouvelles de connaissances aux clients du bar. Un thé, sandwich, puis départ vers Louhans (très joli centre ville avec ses arcades et sa rue principale pavée, même si avec mes garde-boue je n'aime pas). La nuit est belle, les voitures rares, les bosses quasi inexistantes (il faut dire que de nuit nous ne voyons pas grand-chose, « *noir c'est noir...* »), et à part un berger allemand qui veut faire la course, la route est un vrai plaisir malgré la fraîcheur qui tombe sur nos jantes.



Arrivée à Bourg en Bresse (km139, 23H45) où nos compagnons recherchent un café. Accueil encore une fois très chaleureux au restaurant TRICHARD, les serveuses étant plus admiratives et moins moqueuses que les clients. C'est dans le froid (2° à 3°) et la nuit « *noir c'est noir...* » que nous repartons en direction les Dombes maintenant : Chalamont, Meximieux, Loyette où nous faisons une halte, sous un porche (km190, 3H). Après avoir hésité à Tigneux sur la route à suivre (et pas question de demander la route à quelqu'un !), nous quittons les routes plates (avec toujours ce vent nous poussant) pour une longue montée vers Chamagnieu, escaladée au rythme par mon compagnon (ce qui veut dire qu'il ne peut pas suivre tout simplement !). Avant l'arrivée sur Vienne nous voyons plus de circulation, dont l'une quitte volontairement sa trajectoire pour venir nous frôler, en particulier ELOI. Moi derrière, je n'ai vu que les phares passés près de mes garde-boue, mon compagnon étant dans le « coltar » !. Ah les sorties de boîtes ! « *je suis sous, sous, sous... je suis bourré, bourré, bourré...* »

A Vienne, nous nous arrêtons à la gare pour pointer nos cartes de routes, petit repos en attendant l'ouverture de la boulangerie et du café (km237, 6H). La fatigue de la nuit se ressent pour nos compagnons. Edouardo et Bryan s'allongent sur les banquettes. « *fais dodo, Doudou mon petit frère, fais dodo...* »

Enfin le Rhône, que nous allons suivre durant le reste du parcours ! Cela sent le Midi, les vacances... Nous rattrapons la N86, direction Tournon, où nous attends Caroline (KM300, 9H). Photos, changement de tenue pour certains, rafraîchissement malgré le vent froid, puis c'est le départ vers POUZIN où nous devons pointer (km340, 11H). Le mistral est toujours là qui nous pousse très fort, avec de fortes rafales. Les compteurs quittent rarement le 35/36km/h. Nos compagnons cherchent un restaurant car après de multiples réflexions, analyse du règlement, et sur le conseil judicieux de Colnago, ils décident de ne pas faire la boucle qui aurait obliger à effectuer les 40 derniers kilomètres avec le vent de face. Nous irons directement à la gare d'Avignon, l'objectif étant d'arriver avant 18H. A eux de gérer le temps et les arrêts. Ils mangent « chez Sylvie » sympathique routier, pendant que nous nous reposons sur l'herbe tendre. Malgré la différence de langue nous commençons à nous comprendre. Puis nous repartons Le Teil (où nous doublons d'autres équipes) Bourg St Andéol et Bagnols sur Cèze où nous arrivons à 16H (km416) après l'escalade de la seule vraie bosse à 1 chevron. Je retrouve le café/hôtel/restaurant où j'avais dormi en 1997 (dans la cave).

Puis c'est le départ pour la dernière étape. Colnago a du boire beaucoup de jus de carotte car il se place devant et les compteurs ne descendent jamais au dessous du 40km/h. Doudou le mal nommé ! Il ferait mieux de l'appeler Durdur ! En tout cas mon compagnon est vraiment dans le dur « *Résiste, prouve que tu existes...* » et il rend l'âme à 5/6 kilomètres de l'arrivée à plus de 45km/h. Nous atteignons la gare d'Avignon à 17H45 (470km) après avoir vu le pont d'Avignon et traversés la ville.

Le voyage n'est pas fini. Il nous faut rejoindre l'hôtel situé à Malaucène. Enfin le repos pour nos pauvres roues. Train TER pour aller à Orange, taxi pour Malaucène avec une conductrice nerveuse et rapide tandis que Bryan part avec Caroline. Au restaurant le soir, la patronne déconseille à nos amis de monter au Ventoux vu le vent. La route est barrée par la neige. Tant mieux nous allons pouvoir nous reposer !



Le lendemain matin, quelle idée, le vent s'est calmé... et nos compagnons décident d'escalader le Ventoux. Pas de pitié pour nous ! Mais quel froid en haut avec ce vent violent et pour la première fois j'ai pu mettre mes roues dans la neige !

N.B. : Petit problème d'arithmétique : sachant qu'un cycliste gagne 1 minute par kilo en moins sur 10 kilomètres (source scientifique), de combien mon compagnon doit-il maigrir pour arrivée au sommet du Ventoux avec Patrick et Edouardo (actuellement près de 25 minutes de retard sur 18 kilomètres). Réponse : environ 10 à 12 kilos. D'ici qu'il veuille me faire participer à cet effort !

La descente fut plus agréable, mais quelle surprise ! nous avons perdu Colnago, devant au départ (une habitude) et absent en bas. Il faut dire qu'il y a qu'un seul carrefour et Doudou a pris la mauvaise route, un accoutumé du fait. Puis c'est la direction de la gare d'Orange (avec les sacs sur le dos) pour prendre le TER direction Lyon puis de nouveau un TER direction Dijon, les TER étant les seuls à nous accepter, nous les vélos, bannis des TGV. Vélos de toute la France, unissez-vous pour lutter contre cet injustice sociale, ce ghetto dans lequel on veut nous enfermer, les TER. Nous avons le droit comme tout le monde au TGV !



Nous retrouvons 3 équipes qui rentrent aussi sur Dijon. Bonne partie de rigolade avec ces nouveaux compagnons du Nord en gare de Lyon. Et c'est à 23h30 que s'achèvent notre périple, le retour sur Paris se faisant le lendemain.

Vivement l'année prochaine, où promis, nous essaierons les 570km après les 370 de 1997 et les 470 de cette année avec mes compagnons Colnago, Spécialized, Eloi et un autre Colnago malheureusement absent cette année !

« Gracieuse ».

* Gracieuse ou Boudeuse, selon les moments, sont les noms donnés à sa bicyclette par Louis NUCERA. J'ai repris ces noms pour ma randonneuse, en hommage à cet amoureux du vélo.

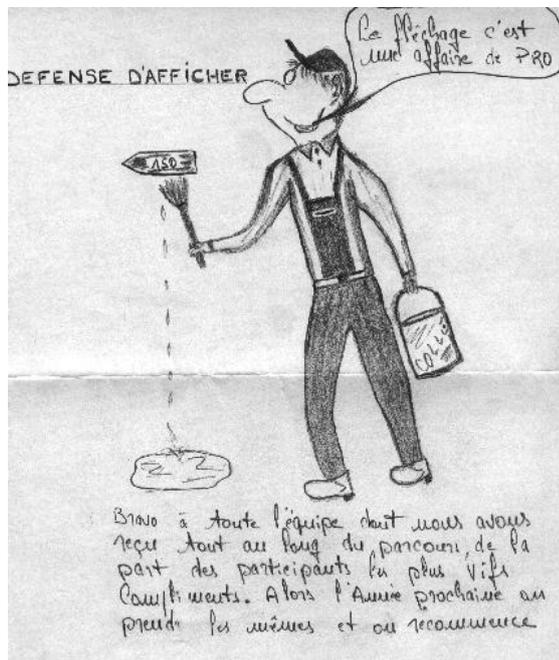


N'OUBLIEZ PAS !

Samedi 7 juillet : Mariage Ingrid LECONTE et Christophe POISSON à St Maur
Dimanche 8 juillet : Randonnée de CHAMPS, challenge à défendre
Vendredi 7 septembre : Réunion du bureau
Samedi 8 septembre : Carrefour des associations

...et tous les premiers vendredi de chaque mois, réunion des membres du Bureau ouverte à tous les acébéistes à 8H45 salle Yvette MAILLARD.

Pour nous permettre de faire passer l'information le plus rapidement possible, pourriez-vous nous communiquer, pour ceux qui possèdent un fax, votre numéro de télécopie. Merci !



Merci aux dessinateurs qui animent ce bulletin. Continuez, vos dessins sont superbes !!

BONNES VACANCES A TOUS ET MAINTENEZ LA CONDITION
POUR LES BELLES RANDONNEES AUTOMNALES.

