

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} OCTOBRE AU 31 DECEMBRE 2001

DIM 30 SEPT :

Sortie amicale. Départ 7 heures 30
Le Perreux, Chelles, Guermantes, Jossigny, Serris, Magny-le-Hongre, St Germain-sur-Morin, Couilly Pont aux Dames, après le passage sous l'autoroute à gauche, Montpichet, Bouleurs, Coulommes, Sancy-les-Meaux, carrefour D228/D21, à droite **Crécy-la-Chapelle**, Voulangis, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Chelles, Le Perreux (env. **90KM**)

VEN 5 OCT :

A 20H45, Salle Yvette Maillard, réunion des membres du Bureau ouverte à tous les acébéistes.

DIM 7 OCT :

Sortie amicale. Départ 8 heures
Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy à gauche, Gressy jusqu'à D212, Compans, Thieux, Villeneuve-sous-Dammartin, Moussy-le-Vieux, Moussy-le-Neuf, Othis par Beaumarchais, D26E, **Dammartin-en-Goële**, Saint Mard, Montgé-en-Goële par le bois des Tillières, Juilly, Claye, Villevaudé, Le Perreux (env. **85KM**)



93. Randonnée GABINIENNE. Départ stade Jean BOUIN 93220 GAGNY de 8H00 à 9H30 ou salle Yvette Maillard quai de l'Argonne à 8H00. 45KM, 85KM ou 110KM.

MARCHE ACBE EN FORÊT : pour l'organisation contacter Bernard COULVIER (01 48 43 58 75)

DIM 14 OCT :

77. Randonnée des Forêts Briardes. Départ collège Hutinel 77220 Gretz-Armainvilliers de 7H30 à 10H00 ou salle Yvette Maillard quai de l'Argonne à 8H00. 40KM, 70KM ou 100KM.

Sortie amicale. Départ 8 heures
Le Perreux, Noisy, Roissy, Pontcarré, Villeneuve-le-Comte, Neufmoutiers, La Houssaye, Marles-en-Brie, Les Chapelles-Bourbons, **Tournan**, Gretz, Ozoir, Roissy, Champs, Gournay, Le Perreux (env. **83KM**).

58. Rallye des vignobles COSNE-POUILLY-SANCERRE. Départ stade Raphaël Giraud à COSNE –SUR-LOIRE de 7H30 à 10H00. 45KM, 85KM et 105KM.



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 21 OCT : Sortie amicale. Départ 8 heures
Le Perreux, Chelles, Vaires, Gouvernes, Guermantes, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux par la forêt, Dammartin-sous-Tigeaux, **Morcerf**, La Houssaye, Neufmoutiers, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. **82KM**)

DIM 28 OCT : « **ATTENTION CHANGEMENT D'HEURE** »



77. Randonnée d'Automne. Départ Salle Jean EFFEL, rue Jean Jaurès 77420 Champs-sur-Marne de 7H00 à 10H30 ou salle Yvette Maillard quai de l'Argonne à 8H00. 40KM, 70KM, 105KM ou 120KM.

Présence de tous indispensables pour défendre le challenge !!

JEU 1^{er} NOV : Sortie amicale. Départ 8 Heures 30.
Le Perreux, Villevaudé, Claye, Messy, Nantouillet, à droite, Mongé-en-Goële, par le bois des Tillières, **Saint Mard**, Juilly, Messy, Claye, Chelles, Le Perreux (env. **70KM**).

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

DIM 4 NOV : Sortie amicale. Départ 8 heures 30
Le Perreux, Chelles, Vaires, Pomponne, Lagny, Dampmart, Fresnes, Précý, Charmentray, **Trilbardou**, Lesches, Chalifert, Chessy, Montévrain, Chanteloup, Guermantes, Gouvernes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. **70KM**)

DIM 11 NOV : 77. Randonnée du souvenir à Rethondes. Départ à 8 H00 parking de la gare de ST MARD. Sortie club sur la journée avec repas du midi au restaurant.
Venez les plus nombreux possibles pour cette randonnée de fin de saison très conviviale et très belle avec la traversée de la forêt de Compiègne revêtue de ses couleurs automnales... si le beau temps est là.



Si vous souhaitez participer à cette randonnée, contacter André JOUVE pour l'organisation du transport. Tél : 01 43 24 45 17

Sortie amicale. Départ à 8 heures 30
Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Annet, Jablines, Coupvray, **Montry**, Bailly-Romainvilliers, Serris, Jossigny, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. **70KM**).

DIM 18 NOV : Sortie amicale. Départ à 8 heures 30
Le Perreux, Noisy, Croissy-Beaubourg, Château de Ferrières, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, **Tournan**, Gretz, à gauche avant le passage à niveau, Chevry-Cossigny, Ozoir, Roissy, Le Perreux (env. **70KM**).



Pensez à retourner votre kilométrage 2000 avant le 30 novembre à :
l'Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est (ACBE)
Joël MEGARD

Villa Henriette, 15 rue de Verdun 94170 LE PERREUX SUR MARNE

Nous vous rappelons l'importance pour nous d'avoir le kilométrage de **tous** les acébéistes. Il est le reflet de notre activité vis à vis des instances communales. Nous comptons sur vous tous. Si vous avez égaré cette feuille, n'hésitez pas à la demander à l'adresse ci-dessus.

DIM 25 NOV : Sortie amicale. Départ 8 heures 30
Le Perreux, Noisy, Malnoué, Emerainville, Roissy, Pontcarré, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux par la forêt, **Crécý-la-Chapelle**, Voulangis, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. **70KM**)

DIM 2 DEC : Sortie amicale. Départ à 8 heures 30
Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye, Messy, Nantouillet, à droite, Juilly,
Charny, Fresnes, Annet, Chelles, Le Perreux (**env. 68KM**)

VEN 7 DEC : **A 20H45, Salle Yvette Maillard, réunion des membres du Bureau ouverte à tous les acébéistes. Préparation de l'Assemblée Générale.**

DIM 9 DEC : **ASSEMBLEE GENERALE** à 9heures 30 précises salle Yvette MAILLARD.
Si vous souhaitez être **membre du bureau**, veuillez en informer dès à présent **le Président**.

DIM 16 DEC : Sortie amicale. Départ à 8 heures 30
Le Perreux, Chelles, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers,
Villeneuve-le Comte, Pontcarré, Roissy, Noisy, Le Perreux (**env. 63KM**).

DIM 23 DEC : Sortie amicale. Départ à 8 heures 30
Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye, Messy, Nantouillet, à droite, Juilly, Le Plessis-aux-Bois, **Charny**, Fresnes, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (**env. 68KM**).

MARDI 25 DEC : Sortie amicale. Départ à 8 heures 30. Parcours à définir sur place selon l'état de fraîcheur des troupes.



DIM 30 DEC : Sortie amicale. Départ à 8 heures 30
Le Perreux, Chelles, Guermantes, Jossigny, Favières, **Tournan**, Gretz, Ozoir, Roissy, Le Perreux (**env. 64KM**).



Compte-rendu de la réunion du bureau du vendredi 7 septembre

- Nous avons reçu un courrier de l'épouse de Claude BRUMENT qui souhaite participer à l'une de nos réunions.
- René BORNAREL nous écrit une petit mot pour nous remercier de notre soutien lors du décès de son épouse.
- Charles LESUEUR et son épouse fêteront leurs 50 ans de mariage à la mairie du Perreux le 20 octobre à 15H. Les acébéistes sont invités à participer à cette fête.
- Notre ami Jean GODFRAINT a été hospitalisé. André a été le voir : tout va bien. Nous devrions vite le revoir parmi nous..
- **Samedi 8 septembre** : carrefour des associations au centre des bords de Marne. Comme chaque année nous aurons un stand.



- **Paris-Joigny** : nous avons eu une coupe sur cette très belle organisation de l'aveu de tous les participants. Notre président à cette occasion à fait la une de la presse locale(mais si !)
- **Semaine fédérale** : 12 participants sur de très beau parcours et superbes exploit de notre ami Gilles : retour en ambulance sur erreur de trajet
- **Randonnée du Plateau d'Avron** : nous étions 26 avec la coupe des plus nombreux et de la plus longue distance.
- **Bilan des coupes depuis le début d'année 8 et 3 trophées**
- **La randonnée pédestre ACBE** organisée par Bernard Coulvier aura lieu le 7 octobre sur 25 km.
- **18 septembre réunion CODEP 97 à Rungis.**
- Pour le prochain séjour sur 2 jours nous demanderons des arrhes pour faciliter l'organisation et éviter les défections de dernières minutes.



La position du pédaleur couché

Pour vivre heureux, vivons couché. Et pareil pour pédaler, à en croire les adeptes du HPV (Human powered vehicle ou véhicule à propulsion humaine). Des paresseux ? pas tous : certains filent à 116,52 km/h (le record), couvrent 81,158 km dans l'heure... et peuvent se gausser : « pendant que certains améliorent les performances des coureurs à l'aide de diverses substances, d'autres cherchent à améliorer les performances des vélos. ». Il suffisait d'y penser. Les premiers furent les Mochet père et fils, concepteurs en 1928 du premier « vélo couché » connu, puis du Vélocar, le premier à dépasser les 50km/h en 1939. C'en était trop pour l'UCI qui dès 1934 chassa les hérétiques de ses compétitions. Depuis, les engins ont fait leur chemin, certains marchant même sur l'eau. Ils ont leur association internationale (l'IHPVA).
Site à visiter : www.ihpva.org



Le coin des lecteurs :

« **Besoin de vélo** » de **Paul Fournel** : très beau plaidoyer pour le vélo par un participant assidu. Par des chapitres courts, l'auteur nous dévoile les multiples facettes de sa pratique du vélo depuis son enfance : la découverte de ce « miracle », les premières chutes, les randonnées cyclotouristes avec son père « les jambes que je connais le mieux au monde », la lutte contre le vent, l'escalade des bosses « au moment où je coince dans une bosse, je lance un regard inquiet sur le pédalier du salaud qui me double : j'en étais sûr, il est ovale et il a des manivelles de 175 ».

Vous trouverez ci-après un très bel extrait intitulé « Les Amis ». Chacun pourra s'y retrouver ! Si après cela vous n'avez pas envi de lire ce livre, il ne me reste plus qu'à monter cinquante fois Villevaudé.



Audax : épreuve cyclotouriste, permettant d'abandonner sans scrupule sur le bord de la route, les victimes de crevaisons, arrêts pipi, ou autres causes accidentelles.

« Les amis »

« Lorsque nous partons côte à côte dans le petit matin, nous avons tant de choses à nous dire. Nous ne nous sommes pas vus depuis la veille, depuis une semaine, ou depuis un an, mais nous sommes aussitôt dans le même souffle et dans le même bavardage.

Pour s'échauffer, rien de tel que la conversation. Le rythme de pédalage qui permet le bavardage est le rythme idéal de mise en train. Évidemment, il varie d'un individu à l'autre et voir les coureurs se raconter des histoires à 40 kilomètres/heure, les mains en haut du guidon, laisse le promeneur rêveur, mais le fond est le même. Tant que l'on parle en pédalant, on s'échauffe tranquillement. Nous parlons de tout : de livres, de cinéma, de restaurants, de travail, de la vie en général et du vélo en particulier.

J'ai des amis cyclistes que je ne vois qu'à vélo – je ne les connais pas en costume-cravate. J'ai des amis cyclistes que je vois tout le temps. Nous formons une bande, un petit peloton, une échappée à géométrie variable. Certains matins nous sommes deux, d'autres nous sommes douze, perdus dans un océan de quatre mille cyclistes.

Un groupe de copains à vélo est presque toujours un groupe de niveau. Il faut avoir une vraie complicité physique pour rouler bien ensemble. Il ne s'agit pas d'être tous semblables ou tous de forme égale, il faut simplement que chacun puisse apporter quelque chose à l'ensemble.

Les personnalités cyclistes sont très tranchées. Comme le théâtre, le vélo a ses types, il est fort révélateur des caractères et des morphologies, et ce qui saute aux yeux du profane chez les coureurs se reproduit à l'identique chez l'amateur. Le vélo a ses balèzes, ses maigrichons (ses « cuissus » et ses « mollets de coq » comme dirait Jean-Noël Blanc), il n'est pas très regardant sur les morphotypes. Chacun a sa chance.

Si l'on prend les grimpeurs par exemple il en existe clairement deux sortes : les anges, qui sont gros comme des ablettes et qui semblent aspirés vers les sommets, et les taureaux, qui bataillent contre la gravité à grand renfort de puissance et de volonté. Dans la première catégorie Charly Gaul et Pantani, dans la seconde

Hinault et Indurain. Chacun est susceptible de prendre le meilleur sur l'autre à condition de rester dans le camp de ses qualités propres : que les taureaux ne s'avisent pas de suivre les anges dans leurs démarrages et que les anges ne se laissent pas étouffer par le train régulier des taureaux. Connais-toi toi-même.

Ces grands types se retrouvent chez les cyclistes du dimanche, et pour constituer un bon groupe il faut de cette diversité. Il faut que chacun puisse à la fois faire mal à tous les autres et, en toutes circonstances, suivre le train, même en serrant les dents. Un trop rapide ne fera progresser personne et s'épuisera à attendre en haut des bosses. Un trop lent s'écoeurera à rouler derrière le groupe en chasse-patates. Les petits groupes cyclistes que j'ai connus se sont équilibrés naturellement autour de leur objectif profond, qui est de régaler à pédaler ensemble.

Le régal se conjugue de plusieurs manières. C'est d'abord le plaisir du partage des jolies choses du vélo, les choses vues, les choses senties, l'effort, la chaleur. C'est aussi l'envie commune de partir, de sortir – seul on resterait peut-être au lit, on s'inventerait des choses à faire, on hésiterait devant le ciel taché. C'est également le bonheur de se tirer la bourre comme des galopins. Accélérer « pour voir » est dans la nature du cycliste. Le vélo porte en lui la liberté de la course. Même seul je me tire la bourre. Si je me sens bien, j'accélère. Si je me sens toujours bien, j'accélère encore, jusqu'à ce que je me sente moins bien. Je me suis mis moi-même un « éclat » (on désigne ainsi un petit coup de fatigue du genre de ceux que l'on paie en fin de journée).

Ces petites accélérations des uns et des autres que l'on peut suivre sont un cadeau fait à votre forme. Elles vous rendent meilleur, même si vous êtes vexé de vous faire taper – chez moi, ce genre de vexation ne dure jamais plus de cinq secondes. C'est une discipline. Je faisais du ski avec Rémy et nous nous entendions bien. J'ai donc entrepris de le convertir à la bicyclette et il est devenu un cycliste impeccable – tant il est vrai que l'on peut adopter le vélo à n'importe quel âge. Les amis de la vie qui sont aussi les amis du vélo sont des amis doubles : pistache et chocolat. »

Paul FURNEL

Paris – Honfleur 2001

(Le lecteur souhaitant mêler musique et paroles pourra fredonner l'air du *petit coin de paradis*, de G. Brassens)

Nous cheminions sur la grand route
Tout droit vers l'ouest, sans parapluie,
Plains de courage, seuls sur la route
Pour affronter un jour d'pluie



Refrain :

En bien bonn' compagnie
Sous un coin de ciel gris,
En direction d'la Normandie ...
Une bonn' compagnie
Malgré ce ciel bien gris,
C'était l'ACBE, parti !

Paris-Honfleur, en Normandie,
C'est une bell' route, un beau défi
Pour ceux qui aiment passer leur vie

Loin du soleil et des abris

Jean Cass' capitain' de route,
Michel *, sympa, toujours devant,
JPLH cyclo vaillant
Tous appliqués sans aucun doute

Jean Pierre Leconte ex-président
Très élégant, toujours tranquille
Agnès en blond, témoin vivant
Qu'le vélo c'est trop facile

Christian Pallandre fermant la marche
Parlant toujours de crevaisons
Enfin la mer, comme un' tâche
Immense et belle sous un vallon

L'ACBE qu'ell' était belle
Jamais perdue évidemment
Tout'verte et jaune comme une ombrelle
Pédalant ferme comm' les grands
Christian



*Michel Hougron





Dam' Tricotine a testé pour vous la recette de la Dinde au Whisky, traditionnel plat du réveillon de Noël.

- ⇒ Acheter une dinde d'environ 6 kilos et une bouteille de Whisky.
- ⇒ Prévoir du sel, du poivre, de l'huile d'olive, des bardes de lard.
- ⇒ Barder la dinde de lard, la saler, poivrer et ajouter un filet d'huile d'olive.
- ⇒ Préchauffer le four thermostat 7 pendant 10 minutes.
- ⇒ Se verser un verre de Whisky. Le boire.
- ⇒ Mettre la dinde au four dans un plat de cuisson.
- ⇒ Se verser deux verres de Whisky et les boire.
- ⇒ Après une demi-heure, fourrer l'ouvrir et surveiller le buisson de la pinde.
- ⇒ Brendre la vouteille de biscuit et s'enfiler une bonn' rasade.
- ⇒ Après une demi-heure, dituber jusqu'au bour. Oubrir la borte, reburner... revourner... enfin bref, mettre la guinde dans l'autre sens.
- ⇒ S'asseoir sur une butain de chaise et se reverdir 5 ou 6 verres de Wiskey.
- ⇒ Buire... non luire... non cuire la bringue bandant 4 heures.
- ⇒ Et hop, 5 berres de plus.
- ⇒ R'tirer le four de la dinde.
- ⇒ Se rebercer une bonne goulée de Whyski.
- ⇒ Rabasser la dinde (l'est tombée par terre). L'ettuyer et la voutre sur un blat... sur un clat, sur une assiette.
- ⇒ Se béter la figure à cause du gras sur le barrelage de la buisine. Ne pas essayer de se relever.
- ⇒ Déciver qu'on est bien par derre et binir la mouteille de rhiski.
- ⇒ Plus tard, ramper jusqu'au lit, dorbir ze qui reste de la nuit.



Le lendemain matin, prendre un Alka Setzer, manger la dinde froide avec de la mayonnaise et nettoyer le bordel que vous avez mis dans la cuisine.

Durée : une bonne journée.

Pour les internautes et tous les autres : alerte sur un nouveau virus extrêmement dangereux !



> " I Love You " , c'est déjà du passé, mais un virus incroyablement plus dévastateur circule désormais. Ce Virus est facilement reconnaissable, il se nomme " Travail ". Si vous recevez n'importe quelle espèce de " Travail " , que ce soit par mail, Internet ou tout simplement par le biais d'un de vos collègues...

> ? ? ? ? ? ? ? ? **SURTOUT NE L'OUVREZ PAS !!!**

> > Sa propagation est phénoménale, certains affirment l'avoir directement reçu par courrier normal, voire par voie orale. C'est époustouffant et à ce jour aucune société n'est parvenue à le détruire.

> > " Travail " se propage à une vitesse folle. Déjà quelques variantes du Virus ont été détectées sous la forme " Job " , " Heures sup. " , " Boulot " . Il semblerait que des agents de propagation soient identifiés sous la forme " Patron " , " Chef " , etc.. Si vous rencontrez " Travail " par Email ou bien sous toute autre forme, refusez le immédiatement ! Ceux qui se sont fait piéger ont vu leur vie familiale, professionnelle et extra-conjugale terriblement perturbée.

> > Si par malheur vous êtes déjà infecté, il existe quelques Anti-Virus apparemment efficaces. Rendez vous sur le site www.fainéant.com et télécharger les modules de désinfection qui se nomment ? " Conge.vir " , " Maladie.vir " , " Absence.vir " , " Dodo.vir " , et quelques autres.

> > Un passage par une zone de désinfection peut accélérer la guérison. Des zones adaptées ont été mises en place récemment sur les lieux de travail. Elles sont facilement reconnaissables sous les sigles " Machine à café " , " Distributeur de boisson " , " SODEXHO "

> > La 'RTT' (Remets Tes Tonges) est une parade qui, si elle est utilisable, peut soulager un court instant . Mais attention à la surcharge qu'elle entraîne ensuite.

> > Envoyez ce message à tous vos amis et évitez leur une terrible infection

> > D'avance merci.



Problème du genou

Le genou est de loin l'articulation la plus touchée dans le cyclisme.

Cette articulation est sollicitée de manière importante : à titre d'exemple, un développement de 5 mètres (chaque coup de pédale est responsable d'un déplacement de 5 mètres) conduit, pour parcourir 50 kilomètres, à donner 10 000 coups de pédales. Il est évident que toute dysharmonie ne respectant pas les fonctions de l'articulation concernée peut créer très rapidement des problèmes.

Le pédalage est un mouvement continu avec deux moments clés qui sont la pédale en bas ou en haut :



- ☺ La pédale en haut : l'articulation du genou est en flexion avec un angle de l'ordre de 110 à 115 degrés ;
- ☺ La pédale en bas : l'articulation du genou est cette fois en flexion beaucoup plus légère c'est à dire de l'ordre de 10 à 15 degrés. Le membre inférieur n'est jamais en extension complète, et lors de cette extension pédale en bas , le tibia est en rotation sur le fémur (de l'ordre de 17 degré) (j'espère que Dam'Tricotine suit !)

Cette mécanique précise est perturbée quand la machine n'est pas adaptée à l'homme, quand le pédalage ne se fait pas dans des conditions correctes ou encore en présence de contraintes extérieures supplémentaires : activité trop importante, conditions climatiques mauvaises, revêtement inadapté, etc.

Les problèmes du genou sont de différentes sortes :

- ➔ **Tendinites des muscles qui assurent la rotation du genou** quand la pédale est en bas : une mauvaise position du pied sur la pédale ou une anomalie au niveau des chaussures et de leur fixation , des anomalies sur les axes du vélo peuvent créer ce type de problème.
- ➔ **Tendinites des muscles responsables de l'extension** : tendon du quadriceps, tendon rotulien et ligament rotulien. En termes plus scientifiques, cette pathologie porte le nom de conflit fémoro-patellaire. Un vélo mal adapté, avec en particulier une selle trop haute, mal positionnée, un cadre mal dimensionné, peuvent en être à l'origine, de même que des pratiques trop intenses, voire des conditions anatomiques spécifiques qui peuvent prédisposer à ce type de problème.
- ➔ Des anomalies plus rares comme **le syndrome de la bandelette ilio-tibiale**, dû à des problèmes de frottements de la dite bandelette sur les parties externes de l'extrémité inférieure du fémur. Ou comme le syndrome chondro-rotulien, qui est dû à une pression trop forte sur la face externe de la rotule.

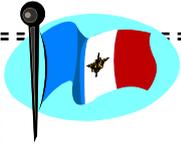
Les progrès technologiques récents, et plus particulièrement ceux qui concernent les pédales et les fixations, devraient améliorer ces pathologies du genou.

Il n'en reste pas moins vrai que :

- ⇒ Le réglage du vélo par un professionnel est capital.
- ⇒ Toute douleur du genou, même minimum, doit faire suspecter un problème de position et entraîner une vérification.

Site C-votre-santé.





PARIS-FRANCFORT du jeudi 21 juin au lundi 25 juin



Chaque année la filiale assurance vie du groupe bancaire ABN-AMRO, « NSM VIE », organise pour ses collaborateurs et pour quelques retraités privilégiés (dont je fais partie) une liaison entre une de ses agences en France et une de ses directions en Europe.

Après PARIS-AMSTERDAM, PARIS-LONDRES, LYON-MONACO, STRASBOURG-BRUXELLES, BORDEAUX-BARCELONNE, MARSEILLE-MILAN, la huitième édition nous emmenait de PARIS à FRANCKFORT soit environ 750km.

Cette année, nous étions 20 participants. Deux féminines faisaient le parcours. Si la parité n'a pu être obtenue, par contre leur forme (pas les formes, bien que ...) a fait l'unanimité chez les machos. Deux collègues et néanmoins amis, très dévoués, étaient chargés d'organiser nos très copieux « pique-niques » du midi, de transporter les bagages, et parfois les participants, qui, à trop flâner, se faisaient largement distancer par les costauds de tête (nous en avions aussi !). Il arrive parfois, que le véhicule qu'ils conduisent, se transforme en vopiture-balai, par exemple lorsque les difficultés sont telles que quelques-uns d'entre nous ont perdu leurs forces et leur enthousiasme, en d'autres termes, ils sont cuits (cela m'est arrivé).

Après ce bref rappel historique et quelques informations sur l'intendance, revenons au sujet principal : la liaison de cette année.

Jeudi 21 juin : départ de Paris à 9 heures du 3 avenue Hoche sous les encouragements de nombreux collègues (en RTT probablement) pour ... la gare de l'Est (6 km) que nous rejoignons à bicyclette pour prendre le train jusqu'à Chelles. Cette décision à caractère sécuritaire nous permet d'éviter la traversée de Paris, à une heure de circulation intense. Dès la sortie de Chelles, nous faisons une petite halte à Torcy, ville dans laquelle le mécène de notre randonnée (qui ne nous coûte pas cent d'euros) est également le Président de la section Cyclotouriste. Après la photo du groupe sur la place de la mairie, chacun reprend sa monture. Trois cyclos de ce club se joignent çà nous jusqu'au repas de midi. A l'issue d'un parcours de 175 km, nous parvenons à la fin de notre première étape, CHALONS EN CHAMPAGNE, ci-devant CHALONS SUR MARNE.

Vendredi 22 juin : départ à 8 heures. Contrairement à la veille, le vent est défavorable, et comble de malchance, une erreur de parcours nous contraint à faire détour de 16 km. En raison de ces événements, le « grupetto » auquel j'appartiens prends 2 heures de retard sur le groupe de tête. Un petit coup de fil à nos amis de la camionnette, et celle-ci nous récupère à une vingtaine de kilomètres du point « pique-nique ». Nous arrivons évidemment, frais, dispos et affamés.... Pour le dessert, quinze gaillards dans a force de l'âge, ça mange énormément. 172 kilomètres après nos premiers coup de pédales, nous atteignons VANDOEUVRE, petite ville proche de NANCY.

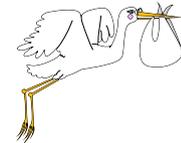


Samedi 23 juin : départ à 7h30, soit une demi-heure avant les « costauds ». Au kilomètres 66, nous sommes les premiers au ravitaillement (pour une fois !). Une cinquantaine de kilomètres nous sépare du repas de midi qui se situe dans un site magnifique : le rocher de DABO (les deux derniers kilomètres sont à plus de 10%). Avant d'atteindre ce but, nous nous sommes fait doubler et avons pris une bonne heure dans la vue. Notre intendance à la bonne idée de mettre de côté, avant l'arrivée des voraces, de quoi de nous sustenter copieusement. A cet endroit, nous sommes à 30 kilomètres de l'arrivée. Nous avons du temps et décidons de faire un peu de tourisme. Ce sera le plan incliné de SAINT LOUIS-ARWILLER. Que dit le guide Michelin : « cet ouvrage long de 108 mètres dans sa partie inclinée pour une dénivellation de 45 mètres, a remplacé en 1969, l'ancien escalier de 17 écluses étagées sur 4 kilomètres et dont le franchissement nécessitait une journée entière.



Un chariot-bac, d'une longueur de 432 mètres, se déplaçant transversalement sur les rails d'une rampe en béton permet de faire passer, d'un bief à l'autre, en 20 minutes, une péniche de 350 tonnes ». A voir absolument si vous passez dans la région de SAVERNE, objectif de notre troisième étape, que nous avons atteint par une superbe piste cyclable, longeant le canal reliant, je crois, la MEUSE au RHIN.

Dimanche 24 juin : c'est l'anniversaire de ma femme (qu'est-ce que j'ai pu entendre !!!) enfin bref. Nous quittons SAVERNE à la fraîche, pour traverser de magnifiques petits villages alsaciens. Au détour d'un virage, nous apercevons une cigogne, perchée dans son nid au sommet d'une cheminée. Le temps de sortir la caméscope, d'enregistrer l'événement, le groupe parti une demi-heure après nous, nous double sans voir le superbe volatile. Regroupement au col du Pigeonnier. Quelques kilomètres plus bas, les cyclotouristes allemands de LINGENFELD (ville jumelée avec TORCY) nous prennent en charge pour nous accompagner dans le local de leur club. Discours du Maire, des Présidents, traduction, saucisses, bières, échanges de cadeau, bref, deux heures extrêmement agréables. 30 kilomètres plus loin, nous atteignons HEIDELBERG, après un périple de 145 kilomètres. Dîner dans un restaurant typique et visite à la tombée de la nuit des principaux monuments de cette magnifique ville universitaire, qui comme dirait le guide Michelin « mérite un détour ».

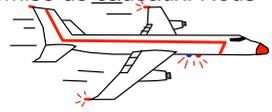


Lundi 25 juin : c'est la dernière étape. 38 kilomètres seulement. Nous roulons tous ensemble. Pas question d'en perdre quelques-uns. Le « grupetto » accélère la cadence, tandis que les autres réduisent les braquets. A quinze heures nous entrons groupés dans les faubourgs de FRANCFORT. Une demi-heure plus tard, nous atteignons l'hôtel INTERCONTINENTAL (4 étoiles ma chère !). Le temps d'essayer de se faire beau, et nous nous rendons

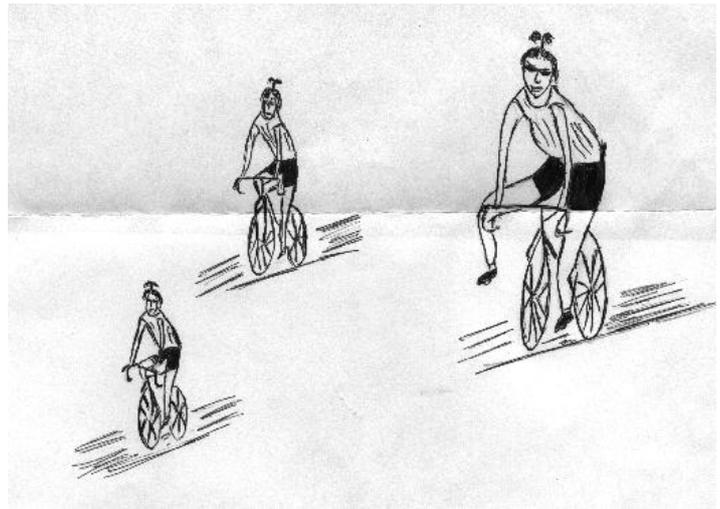
au siège de la Banque. Nouveaux discours, nouvelles traductions, cocktail et nouvelle remise de cadeaux. Nous terminons la soirée dans un magnifique et très bon restaurant.

Mardi 26 juin : 9h30 départ de l'aéroport de FRANCFORT pour ROISSY (pas en Brie) où nous nous posons une heure après. La fête est terminée, il n'y a pas de comité d'accueil et nous nous séparons un peu tristes, mais en rêvant déjà à la prochaine liaison qui pourrait relier PARIS à DUBLIN ou MONTPELLEIR à MADRID mais c'est une autre histoire...

Si ce petit résumé, de cette belle aventure, vous a intéressé, peut-être, l'année prochaine, pourrez vous lire la suite. Merci de votre attention et à bientôt, tous ensemble sur nos belles routes de France.



Jacques GARNIER.



En direction de Joigny avec son petit palmier sur la tête, elle cheminait, elle cheminait, tous derrière, tous derrière et elle devant !

Coéquipier : cyclo qui, en cours de randonnée vous aide à réparer, vous attend en haut des cotes, sauf, si son regard attiré par le paysage ne voit pas que vous êtes en difficulté.



DES CAUSES ACCIDENTOGENES A EVITER

- ⊗ L'ouverture d'une portière
- ⊗ Les rails des passages à niveau
- ⊗ Les mauvais état du bord droit de la chaussée
- ⊗ Les nids de poule
- ⊗ Les traces de gasole sur la chaussée
- ⊗ Les risques de face à face sur une piste cyclable bidirectionnelle
- ⊗ Le retour dans la circulation à la sortie d'une piste cyclable



N'OUBLIEZ PAS !

Dimanche 28 Octobre : Randonnée de CHAMPS, challenge à défendre
 Dimanche 11 Novembre : Randonnée de Rethondes
 Vendredi 30 Novembre : Date limite pour l'envoi de votre kilométrage annuel
 Dimanche 9 décembre : Assemblée Générale

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

ANIMATION / Paris-Joigny à vélo Ils se dopent à l'amitié

Samedi, en fin d'après midi, trente équipes (cent soixante hommes et douze femmes), toutes originales de clubs de la région parisienne affiliés à la Fédération française de cyclotourisme (FFCT) sont arrivées à Joigny.

Cette manifestation, organisée chaque année par Jacques Torgue, demande une longue préparation. « Les autorisations préfectorales posent souvent problème, en particulier en Seine-et-Marne ; la préfecture se montre très pointilleuse. En revanche, nous n'avons jamais de problème avec la préfecture de l'Yonne ».

Pour cette randonnée, les cyclotouristes ont emprunté les routes départementales et vicinales. Le trajet, avec ses arrêts obligatoires, a permis aux vaillants pédaleurs de découvrir la région. Lors du pique-nique organisé à la base de loisirs de Vinneuf (Sénonais), des participants se sont baignés.

Récompenses

Arrivés par la forêt d'Othe, ils ont découvert Joigny des hauteurs de la côte Saint Jacques. C'est sur l'esplanade de la salle omnisports Pierre-Hardi que s'est terminée l'aventure. Les cinq premières équipes ont été

distinguées. Jean-Claude Massé, président de la Fédération française de cyclotourisme pour la ligue Ile de France, ne cachait pas sa joie. « C'est une excellente organisation, je viens le plus souvent possible. Le parcours est très agréable, et il est très intéressant de pédaler avec ses copains ». C'est en autobus spécialement affrété par l'association, ou en voiture,

que tous ont repris la direction de Paris. « Je remercie la municipalité de Joigny et Marie-Jeanne Lazarre qui mettent chaque année à notre disposition vestiaires et douches » a déclaré Jacques Torgue.

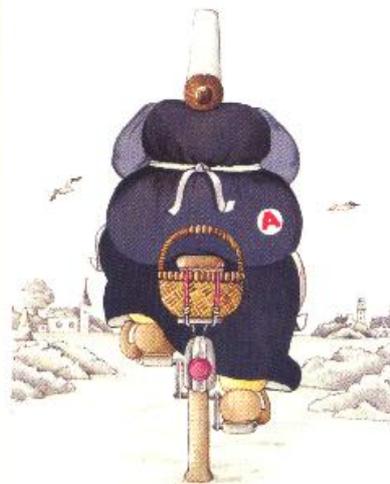
Le palmarès : ABC Bondy, ACBE Le Perreux, Club Epinay, CCBB Boulogne-Billancourt, Levallois sporting club.



Les représentants des équipes gagnantes avec les officiels au premier plan. (Photo D. R.)

L'ACBE présent dans « l'YONNE RÉPUBLICAINE » du jeudi 5 juillet 2001 grâce à la participation de Agnès BILDÉ, Joël PIGEARD, Michel HOUGRON, Jean CASSE, André JOUVE, Dominique HOAREAU, Stéphane TRASSARD, Jean GODEFRAINT, Jean-Pierre LEHUEDE, Gérard DILIS, Jean-Pierre LCONTE..... à la randonnée PARIS-JOIGNY.

« 1 coup de pédale , c'est que dalle...
10 coups de pédale et tu chiales »



Nouvelle recrue de l'ACBE, avec ses « Botez-Koad », croisée par Francis sur les routes de Bretagne !

