

Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est



LE PERREUX SUR MARNE

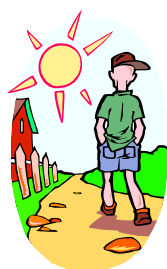


Rendez-vous : Salle Yvette Maillard, 43 quai d'Argonne, LE PERREUX
Sortie tous les dimanche matin : voir départ sur programme
Tous les jeudi, départ à 13 heures 30 carrefour N34 et N370 , « La Charrette ».

PROGRAMME DES SORTIES DU 1^{ER} OCTOBRE AU 31 DECEMBRE 2002

VEN 4 OCT : *A 20H45, Salle Yvette Maillard, réunion des membres du Bureau ouverte à toutes et tous les acébéistes.*

DIM 6 OCT :



Sortie amicale. Départ 8 heures et/ou 8 heures 30
Le Perreux, Roissy, Ozoir, Chevry-Cossigny, Gretz, **Tournan**, Neufmoutiers, Villeneuve-le-Comte, La Sablonnière, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. **80KM**)

77. Bonjour de la Marne à l'Ourcq. Gymnase du Moulin à Vent 77400 THORIGNY/MARNE de 7H30 à 9H00. 60KM ou 100KM.

MARCHE ACBE EN FORÊT : pour l'organisation contacter Bernard COULVIER (01 48 43 58 75) dates prévisionnelles : 6, 13 ou 20 octobre.

SAM 12 OCT :

Audax 100kms. Gymnase Guy Chavanne 77200 Torcy départ 6H à 7H.

DIM 13 OCT :

Sortie amicale. Départ 8 heures et/ou 8 heures 30
Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Villeneuve6le-Comte, Tigeaux par la forêt, Dammartin sous Tigeaux, **Morcerf**, La Houssaye, Neufmoutiers, Favières, Jossigny, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. **82KM**).

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

DIM 20 OCT :

Sortie amicale. Départ 8 heures et/ou 8 heures 30
Le Perreux, Noisy, Malnoué, Roissy, Pontcarré, Villeneuve-le-Comte, Neufmoutiers, La Houssaye, Marles-en-Brie, Les Chapelles Bourbon, **Tournan**, Favières, Jossigny, Guermantes, Chelles, Le Perreux (env. **83KM**)



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 27 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. 35KM, 55KM, 85KM ou 100KM.

Présence de tous indispensables pour défendre le challenge !!

VEN 1^{er} NOV :

Sortie amicale. Départ 8 heures 30 et/ou 9 heures
Le Perreux, Noisy, Malnoué, Roissy, Ozoir, Gretz, Presles, D32/D10,
Tournan, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. **67KM**).

DIM 3 NOV :

Sortie amicale. Départ 8 heures 30 et/ou 9 heures
Le Perreux, Chelles, Vaires, Pomponne, Lagny, Dampmart, Fresnes, Précly, Charmentray, **Trilbardou**, Lesches, Chalifert, Chessy, Montévrain, Chanteloup, Guermantes, Gouvernes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. **70KM**)

VEN 8 NOV :

ATTENTION CHANGEMENT DE DATE EN RAISON DU 1^{ER} NOVEMBRE
A 20H45, Salle Yvette Maillard, réunion des membres du Bureau ouverte à toutes et tous les acébéistes.

DIM 10 NOV :

Sortie amicale. Départ 8 heures 30 et/ou 9 heures
Le Perreux, Malnoué, Roissy, Ozoir, Gretz, Presles, **Liverdy**, Châtres, Villé, Favières, Jossigny, Guermantes, Chelles, Le Perreux (env. **72km**)

LUN 11 NOV :

77. Randonnée du souvenir à Rethondes. Départ à 7 H30 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 8 heures 30 et/ou 9 heures
Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye, Messy, Nantouillet, Juilly, Le Plessis-aux-Bois, **Charny**, Fresnes, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (env. **68KM**).

DIM 17 NOV :

Sortie amicale. Départ 8 heures 30 et/ou 9 heures
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 18 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 24 NOV :

Sortie amicale. Départ 8 heures 30 et/ou 9 heures
Le Perreux, Chelles, Vaires, passage devant la centrale thermique, La Pomponette, Villevaudé, Montjay-la-Tour, Annet, Jablines, Lesches, Coupvray, **Montry**, Bailly-Romainvilliers, Serris, Jossigny, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. **72KM**)

DIM 1er DEC : Sortie amicale. Départ 8 heures 30 et/ou 9 heures
Le Perreux, Chelles, Guermantes, Jossigny, Favières, Villé, Châtres, **Liverdy**,
Presles, Gretz, Ozoir, Roissy, Malnoué, Le Perreux (**env. 72KM**)

VEN 6 DEC : **A 20H45, Salle Yvette Maillard, réunion des membres du Bureau ouverte à tous les acébéistes. Préparation de l'Assemblée Générale.**

DIM 8 DEC : Sortie amicale. Départ 8 heures 30 et/ou 9 heures
Le Perreux, Noisy, Malnoué, Roissy, Ozoir, Gretz, Presles, carrefour
D32/D10, **Tournan**, Favières, Jossigny, Vaires, Chelles, Le Perreux (**env. 65KM**).

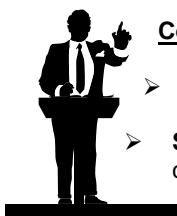
DIM 15 DEC : **ASSEMBLEE GENERALE** à 9heures 30 précises salle Yvette MAILLARD.
Si vous souhaitez être **membre du bureau**, veuillez en informer dès à présent
le Président.



DIM 22 DEC : Sortie amicale. Départ 8 heures 30 et/ou 9 heures
Le Perreux, Malnoué, Roissy, Ozoir, Gretz, Presles, **Liverdy**, Châtres, Villé,
Favières , Jossigny, Guermantes, Chelles, Le Perreux(**env. 72KM**).

MER 25 DEC : Sortie amicale. Départ 8 heures 30 et/ou 9 heures. Parcours à définir sur
place selon l'état de fraîcheur des troupes.

DIM 29 DEC : Sortie amicale. Départ 8 heures 30 et/ou 9 heures
Le Perreux, Noisy, Malnoué, Croissy Beaubourg, Château de Ferrière,
Pontcarré, La Sablonnière, Favières, **Tournan**, Gretz, Ozoir, Emmerainville,
Noisy, Le Perreux (**env. 70KM**).



Compte-rendu de la réunion du bureau du vendredi 6 septembre

- Nous sommes 76 Licenciés et 5 adhérents. En 2001 nous avons eu 15 adhésions et 8 départs et en 2002, 9 adhésions et 16 départs De ce fait les effectifs restent relativement stables.
- **Samedi 7 septembre** : carrefour des associations au centre des bords de Marne. Comme chaque année nous aurons un stand.
- Nous avons eu des **coupes** aux randonnées du Grand Bi, à Gournay, au 200 de Montfermeil et au Plateau d'Avron.
- Nous détenons toujours **le Challenge de Champs : ultime rendez-vous le 27 Octobre pour gagner ce challenge. MOBILISONS6NOUS !**
- **Bordeaux Paris** : 7 participants, grosse chaleur (vous pouvez lire sur ce compte-rendu, l'article que Michel Grousset a fait paraître dans la revue du Perreux.
- **Le séjour à Beaulieu en Dordogne** s'est très bien passé avec le beau temps et la ... bonne humeur
- **Semaine fédérale** : 9 participants sur de très beaux parcours mais beaucoup trop pentus. Le beau temps ne fut pas toujours au rendez-vous et l'ambiance dans les villages moins conviviales que sur les autres semaines
- **La randonnée pédestre ACBE** organisée par Bernard Coulvier aura lieu le 6, le 13 ou le 20 octobre.
- **17 septembre réunion CODEP 97 à Rungis.**
- **André JOUVE** nous lit la lettre qu'il a écrit aux membres du bureau pour annoncer qu'il arrêtera son mandat à la fin de l'année. **Jean GODFRAINT** annonce son départ du bureau et notre trésorier **Gérard DILIS** risque de quitter la région courant 2003. Vous pouvez lire la lettre d'André Jouve dans ce bulletin.

Les anecdotes du Tour de France : « Emile MASSON ne voulait pas que sa femme soit à ses côtés avant une course pour éviter toute excitation, synonyme de perte d'énergie. Et pour être plus performant encore, il allait jusqu'à s'attacher le sexe avec la ficelle de son pyjama pour être réveillé en cas d'érection. Il était persuadé qu'en gardant le sang dans ses jambes, il pédalerait plus vite encore. » extrait des « Incroyables du cyclisme ».

Le 31 juillet 2002

A l'attention des acébéistes

En court d'année, j'ai informé les membres du bureau, de ma décision de cesser toutes activités administratives au sein de l'A.C.B.E.

J'assumerai les fonctions dues au Président jusqu'à la fin de l'année 2002.

Pendant ces trois années, je pense avoir donné beaucoup de mon temps libre (ce n'est qu'un constat personnel).

Après quelques problèmes d'intendances, je constate qu'il faut s'investir davantage. Etre à l'écoute, s'informer si les messages sont bien perçus, organiser notre sortie du club sur 2 jours n'est pas de tout repos, etc...

Et bien non, je n'ai pas accepté la présidence pour me faire plaisir, mais en assumer les responsabilités. Plus de motivation de ma part, je ne peux y faire face.

Aujourd'hui la porte est ouverte aux futurs candidats. Je vous souhaite à tous, un président plus disponible, plus représentatif, que je le suis.

Je remercie les membres du bureau de leur dévouement et compréhension.

Bonne Route à Tous.

André JOUVE

Notre ami Jacques ASSASSIN nous a quitté. Depuis quelques années, nous ne le voyons plus au club, sa santé déclinant. Nous n'oublierons pas l'agréable compagnon de route qu'il était, plaisantant toujours, parfois râleur, le sourire énigmatique, parfois la tête en l'air comme le jour où il oublia ses chaussures de vélo pour réaliser Levallois Honfleur, le contraignant à réaliser le parcours avec ses tennis ...sur des pédales automatiques....plus le retour le lendemain. Et Jacques était un sacré un sacré rouleur avec Bordeaux-Paris, l'ensemble des brevets qualificatifs du Paris Brest Paris, ne ratant jamais une amicale..... Jacques, nous ne t'oublierons pas et nous avons le regret de n'avoir pas pu t'accompagner pour ta dernière sortie.

Le conseil de la sécurité

ALERTER LES SECOURS



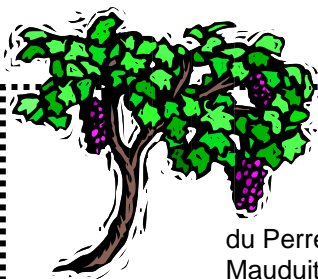
La vie de la victime d'un accident traumatique ou médical peut dépendre de la rapidité à donner l'alerte et de la qualité des renseignements alors fournis.

Tout d'abord, il y a quelques numéros de téléphone à connaître absolument :

- Le 15 pour le SAMU
- Le 18 pour les sapeurs pompiers
- Le 112 pour les urgences, partout en Europe (ce numéro peut être appelé à partir d'une cabine téléphonique même sans monnaie)

Tous sont reliés entre eux, ce qui contribue à une meilleure efficacité de la prise en charge.

Le témoin doit impérativement donner l'adresse la plus précise possible de l'endroit où l'intervention doit avoir lieu. Il doit aussi indiquer le nombre de victimes, décrire leur état général et la nature apparente de leurs lésions ou de leurs troubles. Enfin, il ne doit pas raccrocher trop vite, sans avoir pris le temps de répondre à toutes les questions qui lui sont posées ou d'écouter les conseils prodigués pour d'éventuels premiers soins à donner.



Au cœur de « BORDEAUX-PARIS 2002 »

L'Amicale Cyclotouriste de la Banlieue EST (ACBE), le club de cyclotourisme du Perreux, participait cette année avec 7 membres dont 2 perreuxiens, Claude Mauduit et Michel Grousset, notre « cyclo-reporter » à la 50^{ème} édition de « Bordeaux-Paris ».

Bordeaux-Paris, course mythique s'il en est, est organisée tous les deux ans. Cette année, le 50^{ème} édition de l'épreuve se déroulait du 22 au 24 juin avec 1 600 participants pour 650 kilomètres, des environs de Cenon à Rambouillet. Michel Grousset, cyclotouriste perreuxien et participant nous raconte son épopée.

« Nous étions inscrits dans la catégorie « Randonneurs » et avons 36 heures au maximum pour effectuer le parcours avec un départ le samedi 22 juin à 6 heures et une heure limite d'arrivée le dimanche 24 juin, 18h. Le parcours imposé passait par Angoulême, Saint Savin, Romorantin, Orléans. Il comportait 6 points de contrôle ou faire tamponner nos feuilles de routes. L'allure est libre. A chacun d'organiser son plan de marche... et de tenir la distance. Dans notre catégorie, il n'y a pas de compétition, simplement un défi personnel que beaucoup relèvent en club.

Nous étions accompagnés par un véhicule qui nous a permis d'abord d'acheminer cinq vélos et un tandem à Bordeaux, puis, nous a attendus en divers points du parcours pour assurer une assistance en cas de problème et une partie du ravitaillement en eau et nourriture.

Adeptes des sorties du club le dimanche matin (les « Amicales ») et des rallyes organisés tout au long de l'année par les clubs d'Ile de France ou d'ailleurs, chaque cyclotouriste a ses motivations propres. Pour nous, les grandes distances sont un espace d'aventure et de défi personnel où l'endurance et la gestion de l'effort sont aussi importantes que la puissance pure. Il y a quelque chose de magique à couvrir des centaines de kilomètres à petits coups de pédales. Le départ en masse est enthousiasmant. L'allure est soutenue, mais sans effort, dans le sillage de ceux qui nous précèdent.

Une centaine de kilomètres plus loin, le relief vallonné fait éclater les groupes. Là

commence l'aventure individuelle ou en petits groupes. Les paysages sont souvent magnifiques et le lien avec la nature, fort. Rouler de nuit est aussi une expérience toute particulière. Les odeurs, les bruits, sont différents.

Certains ont dormi une heure, d'autres pas du tout. Il faut limiter les arrêts, manger et boire beaucoup, avant d'avoir faim et soif. Sinon, c'est la fringale qui anéantit toutes nos forces.

Après 30 à 35 heures d'efforts, nous avons la satisfaction de toucher au but. Mais surtout d'avoir résisté à la chaleur, au parcours vallonné et à la distance. Certains sont fatigués, d'autres épuisés. Le trophée et le diplôme seront des souvenirs. Mais ce qui compte le plus, ce sont les promesses de nos futures randonnées... »

Le Perreux notre cité de septembre 2002.



Dame tricotine a testé pour vous cette recette de barre de glucides pour éviter les coups de fringale.

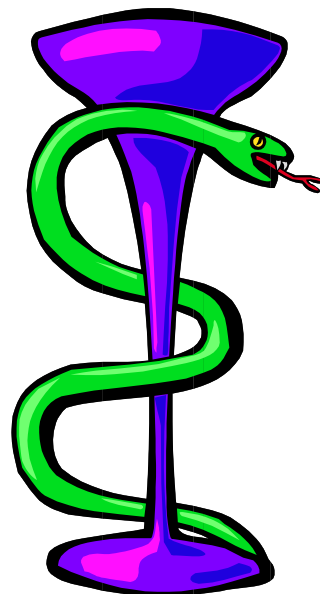
Ingrédients : 1 verre de raisins, 1 verre d'amandes effilées, 1 verre d'abricots secs, ½ verre de sucre, ¼ de verre de germes de blé grillés, ¾ de verre de lait écrémé, ½ cuillerée à café de gingembre moulu, ½ verre de noix de coco râpée, 1/3 verre de margarine, ½ verre de mélasse, ½ cuillerée à café de

bicarbonate de soude, 1 verre ½ de farine de blé complète, 1 cuillerée 1/2 à café de levure chimique, 1 verre d'avoine, 1 œuf, ½ verre de lait en poudre écrémé, ½ cuillerée à café de sel.

Préparation : Mélanger l'œuf, la margarine, la mélasse et le sucre. Dans un autre bol, mélangez le lait en poudre, la farine, la levure, le bicarbonate de soude, le sel, le gingembre et les germes de blé. Incorporez le lait, puis ajoutez le contenu du premier bol. Mélangez. Si vous le désirez, émincez les abricots. Incorporez les raisins, les abricots, la noix de coco, les amandes et l'avoine au mélange. Versez le tout dans un plat peu profond légèrement huilé. Faites cuire au four à 170°C (thermostat 5) pendant 30 minutes. Laissez refroidir et coupez le gâteau en une trentaine de barres environ

Une petite vieille, de plus de 80 ans (la belle-mère à RUMSAS), mais fringante, rentre dans une pharmacie à Vincennes et est accueilli par notre ami Joël PIGEARD..

- **Avez-vous des anti-douleurs ?**
- Oui, madame.
- **Avez-vous des anti-rhumatismaux ?**
- Oui, madame.
- **Avez-vous du Viagra ?**
- Oui madame.
- **Avez-vous des pilules anti-rides ?**
- Oui, madame.
- **Avez-vous du gel pour les hémorroïdes ?**
- Oui, madame.
- **Avez-vous de la DHEA ?**
- Oui, madame.
- **Avez-vous du bicarbonate ?**
- Oui, madame.
- **Avez-vous des antidépresseurs ?**
- Oui, madame .
- **Avez-vous des produits pour la mémoire ?**
- Oui, madaame répond Joël qui commence à s'énerver !!
- **Avez-vous des couches pour adultes ?**
- Oui, madaaame.
- **Avez-vous.....**
- Enfin Madame, nous sommes une pharmacie, nous avons tous les produits. Quel est votre problème ?
- Je dois épouser mon ami Léon, 95 ans, à la fin du mois. ; Nous aimerions savoir si nous pouvons laisser notre liste de mariage chez vous.



Que risque-t-on lorsque l'on grille un feu rouge à vélo ?

« N'en déplaise aux plus grands avocats de notre planète, on risque surtout de se faire faucher par une bagnole...et donc d'y laisser sa peau. Mais ce n'est pas tout ! Car d'un point de vue juridique, cette infraction au code de la route n'est pas sans être punie. Que l'on soit au guidon d'un flambant Look ou au volant d'une vélocé berline, on encourt en effet pénalement les mêmes peines. Pour avoir grillé un feu, mais aussi pour emprunter un sens interdit, pour ne pas respecter un stop, pour rouler en état d'ébriété ou même pour excès de vitesse (avec ou sans prise d'EPO)... on risque tout simplement un retrait de permis ! Et ce même si on n'a pas de permis de conduire ! Personne n'est en effet dispensé de respecter le code de la route. Si vous avez parallèlement un permis auto (ou un autre permis), il pourra donc vous être retiré temporairement (voire définitivement si vous roulez à 230km/h avec 4 grammes... mais c'est très rare) et si vous n'avez pas de permis, on vous le retirera temporairement lorsque vous l'aurez obtenu. Toutefois, vous pourrez paradoxalement continuer à faire du vélo... puisque tout comme pour les « motos » de moins de 50cc, le permis de conduire n'est pas obligatoire. Simplement vos infractions répétées vous obligeront-elles à régler des amendes... et vous inciteront à ne pas passer un permis qu'on ne vous donnera jamais ! » Extrait de « Questions de sports VELO »



N'OUBLIEZ PAS !

Dimanche 27 Octobre : Randonnée de CHAMPS, challenge à défendre
Lundi 11 Novembre : Randonnée de Rethondes
Lundi 18 Novembre : Date limite pour l'envoi de votre kilométrage annuel
Dimanche 15 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.

