

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 ».

Editorial



Chers ACBEistes,

Voici l'automne ! Place au vent, à la fraîcheur et à la pluie ...

Mais nous n'allons pas tourner la page de ce bel été sans en relire quelques beaux épisodes : Car ce bulletin est **particulièrement riche** !!! Bravo à tous car c'est un vivant reflet du dynamisme du club et de ses membres. Une initiative, la mobilisation de quelques-uns, permettent de créer des moments exceptionnels. **Bonne lecture !**

Je profite de cet éditorial pour faire un rappel important : Vous devrez bientôt remettre à Joël votre fiche de kilométrage. **Chaque année, nous en recevons trop peu !** Je vous demande donc de vous mobiliser pour que les fiches kilométriques nous parviennent en **nombre exceptionnel**. Que vous releviez scrupuleusement toutes vos sorties ou que vous estimiez grossièrement votre kilométrage, c'est un des devoirs d'un ACBEiste que de participer à cette totalisation kilométrique. Je compte donc sur **chacun** de vous.

Je vous invite aussi **très nombreux** à notre **sortie traditionnelle du 11 novembre**. De Saint-Mard à Rethondes, c'est un parcours formidable ... et même plus si le soleil est de la partie. La sortie totalise 150 km environ, avec repas au restaurant. Parce qu'elle s'adresse au plus grand nombre et qu'elle est un objectif fort de convivialité dans le club, le bureau a décidé de prendre en charge le coût total de la pause « café » du matin et du repas. Profitez-en ! Un rendez-vous est donné Salle Yvette Maillard, ce qui permet de faire du co-voiturage. Il est donc matériellement facile à tous de venir !

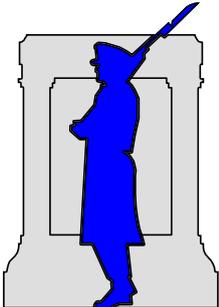
De plus, je sais que Jacques, notre cher trésorier, aspire tout comme moi, et tout particulièrement ce jour-là, à former un groupe à l'esprit flâneur et bon enfant où vous n'aurez pas à rouler trop vite. Alors, venez profiter pleinement de cette journée !!!

Nous revenons à des parcours « d'hiver », semblables à ceux de l'an dernier. Le respect des parcours permet de se retrouver en cas de séparation et permet à quelqu'un de venir à la rencontre du groupe. C'est donc important. Dans le prochain bulletin, nous reprendrons l'indication des suppléments de parcours pour les « rapides » que nous travaillerons d'ici là. Certains réclament de faire plus attention à rouler groupés. Ils ont raison. Et ça ne peut fonctionner que si chacun en a le souci ! Il faut que les premiers d'un groupe vérifient souvent si ça suit et que ceux du milieu les alertent si besoin. L'« harmonie » de nos groupes ne tient qu'à nous, qu'à chacun de nous.

Bonne route !

Michel

PROGRAMME DES SORTIES DU 1^{er} NOVEMBRE AU 29 FEVRIER 2004

- LUN 1^{er} NOV :** Sortie amicale. Départ 8 heures 30
Le Perreux, Noisy, Croissy-Beaubourg, Château de Ferrières, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, **Tournan**, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. **70KM**)
- VEN 5 NOV :** **A 20H45, Salle Yvette Maillard, réunion des membres du Bureau ouverte à toutes et tous les acébéistes.**
- DIM 7 NOV :** Sortie amicale. Départ 8 heures 30
Le Perreux, Noisy, Malnoué, Roissy, Ozoir, Gretz, D32/D10, **Tournan**, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. **70KM**).
- JEU 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 déjeuner 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 participez à cette randonnée, contactez Michel GROUSSET pour le transport au 08.70.71.71.35 (tarif local) ou 01.48.72.52.23**
- 
- Sortie amicale. Départ 8 heures 30
Le Perreux, Noisy, Malnoué, Croissy-Beaubourg, Château de Ferrières, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, **Tournan**, Favières, Jossigny, Guermantes, Chelles, Le Perreux (env. **70KM**)
- DIM 14 NOV :** Sortie amicale. Départ 8 heures 30
Le Perreux, Chelles, Guermantes, Jossigny, Favières, Villé, **Tournan**, Favières, Jossigny, Chelles, Le Perreux (env. **70KM**)
- DIM 21 NOV :** Sortie amicale. Départ 8 heures 30
Le Perreux, Roissy, Ozoir, Chevry-Cossigny, Gretz, **Tournan**, Favières, La Sablonnière, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. **70KM**).



Pensez à retourner votre kilométrage 2003 avant le 21 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 28 NOV :** Sortie amicale. Départ 8 heures 30
Le Perreux, Chelles, Guermantes, Jossigny, Favières, Villé, **Tournan**, Favières, Jossigny, Chelles, Le Perreux (env. **70KM**)
- VEN 3 DEC :** **A 20H45, Salle Yvette Maillard, réunion des membres du Bureau ouverte à tous les acébéistes. Préparation de l'Assemblée Générale.**
- DIM 5 DEC :** Sortie amicale. Départ 8 heures 30 ou 9h00 (rapides)
Le Perreux, Noisy, Malnoué, Croissy-Beaubourg, Château de Ferrière, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, **Tournan**, Favières, La Sablonnière, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. **70KM**)

DIM 12 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 19 DEC : Sortie amicale. Départ 8 heures 30 ou 9h00 (rapides)
Le Perreux, Roissy, Ozoir, Chevry-Cossigny, Gretz, **Tournan**, Favières, La Sablonnière, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. **70KM**).

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

DIM 26 DEC : Sortie amicale. Départ 8 heures 30 ou 9h00 (rapides)
Le Perreux, Noisy, Malnoué, Roissy, Ozoir, Gretz, Presles, D32/D10, **Tournan**, Favières, Jossigny, Guermantes, Chelles, Le Perreux (env. **70KM**).



« Le bureau souhaite une Bonne Année à tous les Acébéistes ainsi qu'à leur famille. Joie, Bonheur, Santé et.....beaucoup de kilomètres... avec votre fidèle compagne ! »

SAM 1er JAN : Sortie amicale. Départ 8 heures 30 ou 9h00 (rapides)
Sortie à définir sur place.... En fonction de l'état des troupes.

DIM 2 JAN: Sortie amicale. Départ 8 heures 30 ou 9h00 (rapides)
Le Perreux, Chelles, Guermantes, Jossigny, Favières, Villé, **Tournan**, Favières, Jossigny, Chelles, Le Perreux (env. **70KM**)

VEN 7 JAN : ***A 20H45, Salle Yvette Maillard, réunion des membres du Bureau ouverte à toutes et tous les acébéistes.***

DIM 9 JAN : Sortie amicale. Départ 8 heures 30 ou 9h00 (rapides)
Le Perreux, Noisy, Malnoué, Croissy-Beaubourg, Château de Ferrière, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, **Tournan**, Favières, Jossigny, Guermantes, Chelles, Le Perreux (env. **70KM**)

DIM 16 JAN : Sortie amicale. Départ 8 heures 30 ou 9h00 (rapides)
Le Perreux, Noisy, Malnoué, Roissy, Ozoir, Gretz, D32/D10, **Tournan**, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. **70KM**)

SAM 22 JAN : **Repas de fin d'année, date, lieu et modalités à déterminer.**

DIM 23 JAN : Sortie amicale. Départ 8 heures 30 ou 9h00 (rapides)
Le Perreux, Chelles, Guermantes, Jossigny, Favières, Villé, **Tournan**, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. **70KM**).



DIM 30 JAN: Sortie amicale. Départ 8 heures 30 et/ou 9 heures ou 9h00 (rapides)
Le Perreux, Noisy, Malnoué, Croissy Beaubourg, Château de Ferrière, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, **Tournan**, Gretz, Ozoir, Emmerainville, Noisy, Le Perreux (env. **75KM**).

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

DIM 6 FEV: Sortie amicale. Départ 8 heures 30 ou 9h00 (rapides)
Le Perreux, Noisy, Croissy Beaubourg, Château de Ferrières, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, **Tournan**, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. **70KM**).

DIM 13 FEV : Sortie amicale. Départ 8 heures 30 ou 9h00 (rapides)
Le Perreux, Noisy, Malnoué, Roissy, Ozoir, Chevry Cossigny, Gretz, **Tournan**, Favières, Jossigny, Guermantes, Chelles, Le Perreux (env. **65KM**)

DIM 20 FEV: Sortie amicale. Départ 8 heures 30 ou 9h00 (rapides)
Le Perreux, Chelles, Guermantes, Jossigny, Favières, Villé, **Tournan**,
Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. **70KM**).

DIM 27 FEV : Sortie amicale. Départ 8 heures 30 ou 9h00 (rapides)
Le Perreux, Noisy, Malnoué, Croissy-Beaubourg, Château de Ferrières,
Pontcarré, La Sablonnière, Favières, **Tournan**, Favières, Jossigny,
Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. **70KM**).

PROJETS 2005

Lors de la réunion du bureau d'octobre, il a été décidé de financer un certain nombre de manifestations au cours de l'année 2005, en donnant la priorité selon les critères suivants :

- ♥ Celles qui favorisent le rassemblement du plus grand nombre d'acébéistes (notamment les rallyes dominicaux),
- ♥ Celles qui favorisent la convivialité au sein du club (sortie des 2 jours, la sortie du 11 Novembre, ...),
- ♥ Celles qui favorisent l'esprit d'équipe,
- ♥ Celles qui valorisent notre club par notre présence,
- ♥ Entre 2 épreuves équivalentes, et si un choix est à faire, il est décidé de favoriser les manifestations FFCT.



L'objectif est de renforcer l'identité du club à travers ses adhérents et à travers l'image que nous donnons vis à vis du monde extérieur, par notre présence lors de manifestations ou randonnées mythiques.

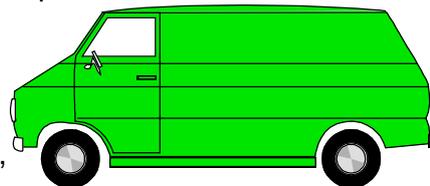
Pour cela, et sachant que les projets naissent durant les sorties hivernales, nous débattons, lors de la réunion de mars, des projets 2005. Venez présenter vos projets afin qu'ils réunissent le maximum d'adhérents. En fonction de ces derniers, nous discuterons de l'aide éventuel du club en fonction de son budget.

Déjà, certains projets existent tels que la Flèche Vélocio avec 2 équipes, Levallois-Honfleur et retour avec une nuit en Normandie, le Tour de Corse, la Marmotte, l'Ardéchoise, ...

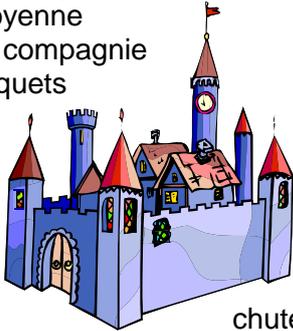
Laissez-vous aller à rêver ! Lisez ce bulletin ! Les exemples ne manquent pas ! Le plus beau n'est-il pas de réaliser ses rêves ?

Bordeaux-Paris 2004

Cette année, il était dit que l'esprit d'organisation allait l'emporter sur l'improvisation. Effectivement, nous répondons tous présents à l'appel de ce 18 juin pour un départ prévu quai d'Argonne à 9h00 au plus tard afin d'arriver pour midi en Touraine. Deux camionnettes avaient été affrétées : l'une conduite par Gérard où je prenais place aux côtés d'Albert, le père d'Alain, après que nous y ayons chargé dix vélos, tous les bagages, le ravitaillement et le matériel, l'autre pilotée par Luis et exclusivement réservée au transport des troupes, à savoir Alain, Claude, Eduardo, Jacques et Olivier ainsi que deux non-ACBEistes, Hervé et Patrick venus de Thorigny, qu'un troisième cyclo devait rejoindre à Bordeaux en TGV. Après avoir déjeuné aux portes de Tours, nous repartons sur les chapeaux de roue vers l'Aquitaine et, plus précisément, à destination de Villenave d'Ornon où nous avons réservé plusieurs chambres au *Star Hôtel*. Nous dînons un peu trop carné à mon goût, Olivier et Claude ayant préféré en terre bordelaise arroser d'un



vin californien autruche, bison et *tutti quanti*, puis regagnons nos pénates passablement excités sans imaginer quelle nuit nous allions passer, écartelés entre notre soif de fraîcheur nocturne et l'incessant vacarme de la rocade de Bordeaux. À cela, ajoutez les ronflements d'Eduardo sous Stilnox en ce début de nuit et nous voilà déjà en dette de sommeil avant même d'avoir donné le premier coup de pédale! À 3h30 du matin, Doudou en petite tenue arpentait au pas de charge les couloirs de l'hôtel pour son footing matinal, sous le regard ébaubi d'un concurrent espagnol qui, pour la petite histoire, devait pointer juste devant nous à l'arrivée. 5h30 : Vêtus à l'unisson de nos maillots blancs, nous partons rejoindre tous les neuf le lieu du départ à Bègles où Mamère pourtant suspendu ne sera probablement pas resté insensible à la douce musique des pédales qui s'enclenchèrent au lâcher des cyclos à 6h00 tapantes. Quelques heures plus tard, nous nous présentons à près de 32 km/h de moyenne en compagnie paquets



au premier contrôle de Ruelle (km 140) en banlieue d'Angoulême, de nos deux estafettes qui eurent bien du mal à s'extirper des entre lesquels il leur fallut jongler. Début d'intendance parfait, avec prise au vol des bidons et lancer de maillots. Une grosse frayeur tout de même dans une descente quand un concurrent vendéen, visiblement mal inspiré dans ses trajectoires, m'envoya à 50 km/h jouer les cyclocrossmen pendant 200 mètres dans la caillasse du bas-côté, alors que Claude et Luis épaule contre épaule durent jouer les équilibristes pour ne pas chuter. Hydratés, restaurés et massés sous les doigts habiles d'Albert, nous entrons dans le vif du sujet après cette mise en jambes et mettons le cap sur l'Isle-Jourdain, deuxième des cinq contrôles annoncés. Les dérailleurs sont mis à contribution : Les vallonements qui se succèdent en surprendront plus d'un. Saint-Cloud passé, nous plongeons sur Confolens, un petit bijou moyenâgeux qui se reflète placidement dans les eaux de la Vienne. Mais l'humeur est au cyclo, pas au tourisme! La Place d'Armes de l'Isle-Jourdain où nous pointons peu après au km 230 sera celle où Claude aura rendu les siennes bien malgré lui, victime d'un bris de cale. Nous croyions pourtant avoir tout prévu, du dérive chaîne aux roues de secours. Claude ne sera pas plus chanceux chez les vélocistes du coin, plus au fait des secrets du motoculteur qu'experts en cyclisme moderne. Changement de programme donc, l'infortuné passant à l'intendance dès Saint-Savin où deux années auparavant, j'avais moi-même dû bâcher le temps de me refaire une santé suite à un début d'insolation, en réalité (?) pour mater Alain C. angoissé à l'idée de devoir passer la nuit seul dans un chemin creux ! Entre temps, Gérard, qui avait pris soin d'apporter son vélo, s'était joint à notre petit groupe lequel, cahin-caha, avait mollement repris le fil du bitume jusqu'à affronter le seul véritable *hic* du parcours, ces quelques hectomètres de faux plat indigeste en sortie de Lussac-les-Châteaux, où contre toute logique autoroutière, les poids lourds espagnols et portugais rentraient au pays cul à cul. Un peu plus au nord, une petite merveille nous ravissait, Angles sur l'Anglin et ses belles ruines médiévales dans leur écrin rocheux, mais aussi sa pente raide escaladée à l'arraché. Premier ravitaillement, Martizay se profilait enfin après plus de 300 km avalés à un bon 30 km/h de moyenne. Largement dans les temps (18h30), nous prenons nos aises en nous en remettant pour toutes choses à nos valeureux accompagnateurs-soigneurs. Olivier, piqué par on ne sait quelle mouche, nous quitte sans crier gare. Nous le rattraperons un peu plus loin non sans avoir nourri quelque inquiétude. À Nouans-les-Fontaines où, quatre années plus tôt, nous avions assisté en pleine nuit avec Joël à l'étourdissant passage des coursiers toutes sirènes hurlantes, nous décidons unanimement d'absorber du consistant avant d'entamer la nuit. Le petit établissement où nous nous arrêtons ne payait pas de mine, mais les *spaghetti* et les *pizze* y furent excellents, de même que l'accueil et l'ambiance plutôt bon enfant parmi des jeunes du coin adeptes du Coca et quelques familles en goguette. Que dire encore des toilettes aussi spacieuses que fort bien tenues, qui furent prises d'assaut par certains ? Rassasiés, nous sortons pour constater que la température avait chuté et que la nuit nous enveloppait. Après avoir vérifié nos lumières et changé de tenue, nous nous enfonçons dans le noir jusqu'au prochain contrôle prévu à Noyers au km 369, où nous ne nous attarderons guère. Le froid se fait plus vif aux marches de la Sologne. Je perds mon éclairage et en suis quitte pour rester

dans les roues par cette nuit sans lune. Notre progression est hachée entre autres arrêts par ceux qu'implore Luis pour soulager dans les bois des intestins mal remis de son dernier Paris-Roubaix. Nous traversons Romorantin endormi qui se rappelle au bon souvenir d'Alain et filons sur Salbris, notre prochaine étape au km 431. Avant notre halte, nous sommes dépassés dans les faubourgs de Selles-S'Denis par la quinzaine de cycloportifs qui composaient le premier groupe de la catégorie des moins de 27 heures partis samedi à 14h00 et qu'emmenait ce fameux tandem d'Anjou à ce qu'il m'a semblé. Rendus à Salbris où nous devons nous contenter de nous restaurer, nous constatons que Doudou, visiblement groggy de sommeil, s'était éclipsé couvertures sous le bras dans la pénombre du gymnase mis à notre disposition et où tous nos efforts pour le retrouver furent vains. Vision ubuesque drapée d'un silence pesant de silhouettes enroulées dans leur duvet. Rien de bien engageant donc. Nous nous concertons : Sans jeu de tarot et les paupières lourdes nous aussi, nous imitons notre capitaine de route en nous assoup(I)issant un peu dans la grande salle malgré le brouhaha ambiant. À notre réveil vers 4h30, c'est Albert qui part en chasse et, plus fin limier que nous, dénêche notre dormeur du val au fin fond de l'enclos. Nous repartons vaille que vaille dans la froidure du petit matin, non sans avoir salué Pascal et consorts de Romainville encore occupés à se restaurer. Entre temps, nos trois compères de Thorigny n'avaient pas jugé bon de souffler et nous avaient faussé compagnie. C'est à Souvigny que nous trouverons notre premier café ouvert dont nous investirons d'autorité les toilettes exigües. Doudou étant hors concours, Alain n'est pas le moins ingrat au petit jeu des heures de selle ! Nous abordons par la forêt d'Orléans la longue remontée vers l'Essonne en veillant à bien gérer nos relais dans le vent. Parfaitement huilés, nous abattons du kilomètre avec deux *moins de 27 heures* dans nos roues, déjà trop entamés pour mettre le nez à la fenêtre. Loin d'être une délivrance, l'ultime contrôle d'Autruy-sur-Juine, cher à Joël pour ses tartines beurrées, n'était que l'antichambre d'un dernier marathon jalonné de bosses qui, telles Étrechy, Bel-Air et l'Escargot, vibraient encore pour certains de douleurs passées. À Orroy-la-Rivière, Gérard ne manque pas de saluer sur le bord de la route la *sorella* et son beau-frère, dont nous déclinons poliment et à contrecœur l'invitation à sabrer le champagne. Les 622 km contractuels sont allégrement dépassés. Nous forçons l'allure dans les derniers bouts droits et saluons Ballainvilliers encore bien vaillants n'était-ce le manque de sommeil avec un ronflant 642 km au compteur négociés à près de 28 km/h de moyenne. Enchaîner ainsi coup sur coup trois 200 km sans véritable temps de repos n'est pas une mince affaire, au succès de laquelle ont largement contribué nos dévoués accompagnateurs, je veux dire Gérard passé dans nos rangs pour accomplir quelque 420 km, Albert, le père d'Alain qui fut une mère pour nous, Jacques dont les talents de photo reporter nous furent révélés sur l'autel de son abnégation et, dans un second temps et exorcisant sa déception, Claude dans un rôle de parfait intendant. Pour avoir naguère réalisé cette épreuve en totale autonomie, je mesure d'autant mieux tout ce que ce beau monde nous a apporté et sais les tracas qui nous ont été épargnés, sans parler de la sécurité maximale dont nous avons bénéficié nuitamment. À tous, nous leur dédions comme autant de témoignages de notre reconnaissance les perles de sueur que nous avons malgré tout versées tout au long de ce très convivial Bordeaux-Paris.



Patrick PIVOTEAU

Sacoche de guidon : fixée, comme son nom l'indique, à l'avant du vélo, elle caractérise le cyclotouriste par rapport au cycloportif. Elle subit avec fierté son regard condescendant, car elle sait que ce dernier y viendra chercher, à l'occasion, les moyens de se dépanner.

Restaurant (à retenir pour le 11 novembre) : lieu apprécié des cyclos par le réconfort qu'il procure à l'entrée, mais tout autant détesté après la sortie dans la première côte qui se présente, immanquablement.

Festival de l'Oh 2005 – « Randonnée des Sources à la Mer »

Dans le cadre du festival de l'Oh 2005 financé par le Conseil Général, le CoDep 94 propose une randonnée de 5 jours de Langres au Havre, du 5 au 9 mai 2005 (Ascension prolongée).

La randonnée regroupera une centaine de cyclos, majoritairement du 94, dans un esprit résolument convivial et à la portée de beaucoup (100 km environ par jour - Groupes à 22 et 18 km/h).

Le coût par participant ne dépassera pas 20 €/jour. Les prestations seront de qualité : Nuit en hôtel ** ou équivalent, transports aller Langres et retour Le Havre inclus, logistique repas midi incluse, cérémonie d'accueil à Créteil et Le Havre, traversée de Paris sécurisée le dimanche matin, ...

D'un point de vue pratique, je dois donner en décembre un nombre global de personnes intéressées, puis une liste nominative en fév/mars en fonction du nombre de places réellement attribuées à l'ACBE. L'accent est mis sur la participation des jeunes, des femmes et des novices dans les randos itinérantes. Il est possible de faire seulement Langres-Créteil (5 au 7/05) ou Créteil-Le Havre (8 et 9/05), ce qui permet de tenir compte de la disponibilité de chacun et de faire participer plus de monde ...

Pensez-y, voyez si vous serez libres ...

Michel Grousset

Et 200, et 300, et 400 bornes ...

♫ *Ils sont vraiment,
Ils sont vraiment,
Ils sont vraiment cyclo'infervals, la la la la
La la la la !
Ils mérit'raient,
Ils mérit'raient,
Ils mérit'raient d'être dans l'journal, la la la la ...*



Ami(e)s cyclotouristes, petit rappel historique du mondial 1998 et petit coucou à l'Euro 2004 (même si les bleus sont déçus) avant de vous relater une randonnée qui a vu 5 cyclotouristes du club prendre le départ d'un 400 km depuis le pavillon de notre président au Perreux. Il s'agissait de préparer Bordeaux-Paris en faisant d'une seule traite le Circuit des Environs de Paris, randonnée permanente de l'ACBE.

Bien que proche voisin, je fus le dernier à me présenter chez Michel où nous avons eu le plaisir d'être accueillis par sa femme avec sourires et photos pour immortaliser le départ. Michel Hougron, Jean-Pierre Lehuédé, Michel Grousset, Pascal Vincent (Romainville – c'était sa 1^{ère} nuit à vélo) et moi-même : Voilà le petit groupe qui déroule tranquillement jusqu'à Ozoir-La-Ferrière où nous faisons valider notre carte. Contrôle initial de Tour des Environs de Paris – 20 km au compteur.

La météo est très agréable mais nous nous plaindrons vite de la chaleur qui fatigue plus qu'elle ne donne de tonus et d'énergie. Pour les habitués, prendre les routes en sens inverse des circuits dominicaux est un peu déboussolant. Michel Hougron perdra son feu arrière sur les pavés de Chessy mais Pascal le dépanne avec un outil multifonctions digne de Mac Gyver !

Nous roulons dans la belle campagne que nous connaissons bien. Nous échangeons nos premières impressions et passons par Pontcarré, Ferrières, Chessy, Chalifert, Annet,

Nantouillet ... La soif se faisant intense, nous faisons notre premier break à l'Isle-Adam pour nous ravitailler en eau et nous ressourcer. 2^{ème} contrôle : 110 km.

Jean-Pierre marche « à la Lucky Luke » tellement il a mal sous les pieds. J'en profite aussi pour me masser les pieds plus douloureux qu'à l'accoutumée. Pascal nous offre le premier pot qui nous permet de remonter la mécanique avant de reprendre notre périple.

A un rythme soutenu après ce repos, nous passons Butry, Auvers-sur-Oise, et nous arrivons à Pontoise où nous décidons de prendre notre repas avant de plonger dans la nuit annoncée pluvieuse. Nous jetons notre dévolu sur une pizzeria : Pizza pour les uns, sole et pâtes pour les autres, café, et nous voilà requinqués pour les choses sérieuses ...

Nous nous équipons pour la nuit, faisons le plein d'eau, vérifions les éclairages ... et nous remontons à vélo pour nous frotter aux surprises nocturnes.

Vétheuil – 3^{ème} contrôle (environ 150 km). Nous faisons pointer dans un curieux Restaurant (chic)-Antiquaire où nous sommes gentiment accueillis. Il me faut saluer, au nom de toute l'équipe, le très bon feeling de Michel qui nous a guidés, assisté de Pascal, sur le parcours de cette randonnée permanente de l'ACBE.

Fort heureusement, la pluie nous épargne car nous passons manifestement avant ou après les grosses ondées. Le temps est doux et les nombreuses bosses ne nous laissent pas nous refroidir. Certains souffrent de ces dénivelés mais le groupe reste toujours groupé et solidaire.

Nous passons de nuit aux 3 prochains points de contrôles - Montfort-l'Amaury, Dampierre, Saint-Sulpice de Favières - et nous ne trouvons pas de tampon pour nos cartes de route. Michel poste des cartes attestant de notre passage. Et tant pis pour les paysages !

Plus nous avançons dans la nuit, plus la fatigue augmente. Il faut manger, boire, faire quelques pauses. Chacun gère ses faiblesses et le petit matin finit par arriver, nous rassurant sur notre physique. 6h00 à La Ferté Allais : Trop tôt pour les croissants pas encore cuits. Mais le très sympathique boulanger remplit nos bidons et nous souhaite bonne route. Encore 15 km jusqu'à Milly-La-Forêt pour prendre le petit déjeuner. C'est le moment que Jean-Pierre choisit pour crever. Les Michel prennent la réparation en main. Une chambre à air rustinée plus tard, nous chevauchons vers le copieux petit déjeuner avec viennoiserie du boulanger mangée au café déjà bien fréquenté. 7^{ème} et dernier contrôle (environ 300 km).

Ce n'est pas un luxe car il reste plus de 50 km pour rejoindre Ozoir-La-Ferrière puis 20 encore pour Le Perreux. Nous passons à Saint Germain, Ponthierry, Seine-Port, Savigny le Temple sous un ciel assez couvert. La route est humide et sale et nos mollets sont maculés de boue. Mais rien n'arrête notre détermination à finir ce Circuit des Environs de Paris dans une ambiance amicale, en cyclos heureux d'être restés ensemble jusqu'au bout. Au Perreux, nous aurons environ 380 km au compteur, auquel il faut rajouter l'aller-retour à leur domicile pour certains !

Laurent Paupardin

Voiture ou vélo ?

« En voiture, quand j'occupe le siège du conducteur, je réalise à quel point je peux me laisser enfermer dans des crispations irrationnelles, des conflits larvés avec la femme qui occupe le siège du passager.

Cette ambiance délétère sature rapidement l'habitacle, moisissure qui a besoin d'un espace clos pour proliférer.

Alors que, pédalant aux côtés de la même femme, la certitude me vient lumineuse : je l'aime ! »

Les textes, les discours sont comme des beaux paysages de vélo en photographie : nous ne les interprétons pas de la même manière selon les réalités climatiques ou selon le sens du vent. Par ce texte vous verrez que, selon que vous avez le vent de face ou d'arrière, votre sortie dominicale n'est pas la même.

Pour ce texte, c'est la même chose : lisez-le d'abord de haut en bas :

Les promesses n'engagent...

**Dans notre parti politique, nous accomplissons ce que nous promettons
Seul les imbéciles peuvent croire que
nous ne lutterons pas contre la corruption.
Parce que, il y a quelque chose de certain pour nous :
l'honnêteté et la transparence sont fondamentales pour atteindre nos idéaux.
Nous démontrons que c'est une grande stupidité de croire que
les mafias continueront à faire partie du gouvernement comme par le passé.
Nous assurons, sans l'ombre d'un doute, que
la justice sociale sera le but principal de notre mandat.
Malgré cela, il y a encore des gens stupides qui s'imaginent que
l'on puisse continuer à gouverner
avec les ruses de la vieille politique
Quand nous assumerons le pouvoir, nous ferons tout pour que
soit mis fin aux situations privilégiées et au trafic d'influences
nous ne permettrons d'aucune façon que
nos enfants meurent de faim
nous accomplirons nos desseins même si
les réserves économiques se vident complètement
nous exercerons le pouvoir jusqu'à ce que
vous aurez compris, qu'à partir de maintenant,
nous sommes le parti libéral fédéral, « la nouvelle politique ».**

...et maintenant, relisez le texte en commençant, cette fois, par la dernière ligne et en remontant, ligne par ligne, jusqu'au début. Surprenant, non ?

Chronique d'une sortie amicale

Dérogeant à la règle, le rendez-vous avait été fixé, ce samedi 30 mai, à 7h00 précises quai d'Argonne. Cinq postulants avaient répondu à l'appel d'un 250 km auto-programmé dans l'optique de Bordeaux-Paris: Claude, Doudou, Gérard P., Olivier et moi-même, quintet qu'André L., Gérard D. et Stéphane avaient tenu à accompagner jusqu'en forêt de Fontainebleau. Face à un léger vent contraire, nous empruntons via Melun un itinéraire que nous maîtrisons bien et atteignons Barbizon où nous pénétrons au cœur du massif seine-et-marnais après nous être vivement accrochés avec un chauffard que nous avons réussi à coincer à un feu rouge après qu'il se fût, sans raison, méchamment rabattu sur Claude qui menait alors la danse. Carte IGN en poche, nos trois compères accompagnateurs n'avaient pas encore décidé de l'endroit fatidique où ils seraient livrés à eux-mêmes. Ils s'y résolurent en lisière de forêt, peu avant Achères, pour remonter vers le nord, certains de trouver à Macherin un café où nous avons nos habitudes. Le reste de leur périple qui s'acheva au bout de 180 km par Blandy-les-Tours et Guignes fut émaillé par quelques errances de parcours et le gros coup de fringale essuyé par Stéphane. De notre côté, nous parvenons à Nemours où nous posons les vélos chez un traiteur après que Gérard P., qui s'était plaint d'un postérieur irrité, ait assailli une pharmacie en quête d'une crème lubrifiante. Tu aurais pourtant dû

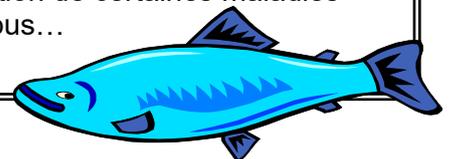
savoir, Gérard, que ce genre de produit s'applique sur la peau de chamois et non pas à l'extérieur du cuissard, surtout quand celui-ci est de livrée blanche! Dans l'hilarité générale et crevaison en prime, nous repartons par de belles routes en direction de Pont s/Yonne via le Chemin de César, ancienne voie gauloise devenue gallo-romaine par la force des choses, et Chéroy. L'Yonne franchie, nous tirons un peu trop à l'est puisque nous apercevons les tours de refroidissement de la centrale de Neuilly s/Seine. Nous corrigeons le cap en nous rabattant sur Bray puis Donnemarie-Dontilly avant de souffler un peu à Rampillon dont la magnifique église fortifiée, récemment restaurée, accueillait un mariage plutôt sélect. Désaltérés plus qu'imbibés, nous repartons par Nangis, Rozay, Fontenay-Trésigny et Guermantes où, pour une fois, nous ne disputerons pas la pancarte. Il est 19 heures : Nous regagnons notre QG chez José à Neuilly-Plaisance en arborant au compteur 290 km négociés à 28 km/heure, *respect des feux oblige* ! Ces sorties en totale autonomie nous sont très profitables tant pour affiner notre condition au long cours que pour cimenter une belle complicité.

Patrick PIVOTEAU

LES OMEGA 3 : MODE OU RÉALITÉ ?

A travers cet article, paru dans Vélo Magazine, et écrit par Yann LE CHECH, je souhaitais vous parler des Oméga 3, nom que vous ne pouvez ignorer car repris sur beaucoup d'aliments (beurre, sardines...) et dans la presse. De par mon métier, j'ai été amené à suivre ce véritable phénomène, amplifié par le livre de David SERVAN SCHREIBER « Guérir » dans lequel il évoque l'utilité des Oméga 3 dans le traitement de la dépression. Au delà d'une approche marketing inévitable, j'ai assisté à des conférences sur ce sujet et j'ai été particulièrement convaincu par une conférence d'un cardiologue Grenoblois, le docteur Michel de LORGERIL, qui traite ses patients en post opératoire d'infarctus avec des Oméga 3 avec un taux de réussite scientifiquement prouvé au niveau des cas de récives. Lors de cette conférence, il a été démontré que le phénomène de l'obésité actuelle de la population venait de ce déséquilibre dans notre alimentation entre le taux d'Oméga 3 et d'Oméga 6, déséquilibre qui est intervenu avec l'arrivée de l'agriculture intensive dans les années 40-50 et notre « mal bouffe » actuelle. Des parallèles ont été faits avec les peuplades nordiques. J'avoue avoir été convaincu. A vous de vous faire une idée en lisant cet article (vous pouvez aussi lire le livre cité ci-dessus et aussi le livre « Le régime oméga 3 » du docteur Artémis SIMOPOULOS et Jo ROBINSON).

« A force d'éviter les lipides et d'être hyper affûtés, les athlètes finissent par manquer de certains d'entre eux. C'est le cas des Oméga 3. En effet, la consommation moyenne se situe autour de 0.50G par jour alors qu'il en faudrait 2.50G pour les hommes et 2.20G pour les femmes. Normal, les Oméga 3 agissent au cœur même de notre organisme. Ils participent à l'élaboration des parois qui entourent nos cellules et facilitent par leur présence la transmission des signaux entre l'intérieur et l'extérieur de la cellule. Mieux encore, de nombreuses études cliniques, menées dans le monde entier, ont démontré qu'une alimentation insuffisante en acides gras Oméga 3 peut favoriser l'apparition de certaines pathologies, alors qu'un apport supplémentaire pourrait avoir de nombreux effets bénéfiques pour la santé. C'est le cas pour le cœur. En effet, il a été démontré que des apports réguliers atténuent la gravité des accidents cardiovasculaires et en diminuent le risque de mortalité. Ces propriétés seraient dues à l'action des Oméga 3 sur la diminution des taux de triglycérides dans le sang, la fluidité du sang, la diminution de la tension artérielle et la régularisation du rythme cardiaque. Les Oméga 3 jouent aussi un rôle dans la prévention du cancer de la prostate et diminueraient le risque de développer la maladie d'Alzheimer. Luxe suprême, ils peuvent soulager les symptômes ou prévenir l'apparition de certaines maladies inflammatoires comme la polyarthrite rhumatoïde, l'arthrose, le lupus... Mais qui sont-ils exactement ?



Les Oméga 3 sont des matières grasses appartenant à la famille des acides gras polyinsaturés. **Présent majoritairement dans les huiles de colza, de raisin, de noix ou de soja et dans les graisses de poisson, la mâche, et les graisses de lin.**

On distingue deux sous familles : les Oméga 3 et les Oméga 6. D'ailleurs, pour bien profiter des bienfaits des Oméga 3, il faut limiter sa consommation en Oméga 6. En effet, ces derniers gênent l'action des premiers sur l'organisme. **La règle d'or ; consommer cinq fois plus d'Oméga 6 que d'Oméga 3.** Malheureusement, la tendance est d'en ingérer de 15 à 20 fois plus.

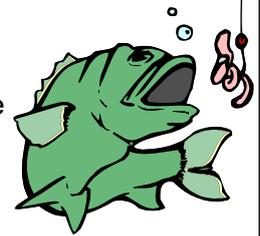
Comment s'y prendre ?

Il suffit d'opter pour une bonne hygiène alimentaire. Moins de viande, plus de poisson, jusqu'à trois fois par semaine en privilégiant les sardines, les anchois, les maquereaux et les crustacés. Donnez la préférence à l'huile de colza, très riche en Oméga 3. Penser à la mâche, cette salade riche en vitamine C, A et Oméga 3, qui corrige à elle seule les défauts de notre alimentation. Evidemment, il existe les compléments alimentaires comme les capsules d'huile de poisson et d'huile végétale.

Les Oméga 3 sont dit essentiels, car notre organisme est **incapable** de les fabriquer comme il le fait pour d'autres graisses. Il est donc indispensable de les trouver dans l'alimentation. Pour être en bonne santé, n'oubliez pas de les privilégier. »

Allez, à vos cannes à pêche !

Joël MÉGARD



LA MARMOTTE



« Allô Doudou, t'es où ?

- Nous entrons sur l'autoroute, nous sommes à 35 km de Grenoble.

- Nous venons de passer Lyon, nous sommes à une demi-heure derrière vous, il est midi et demie, si vous voyez un restaurant sympa au bord de la route, vous vous arrêtez et vous nous appelez, on vous rejoint. »

Nous mangerons à Rochetaillée, dans un routier à 7 km de Bourg d'Oisans. Patrick et Eduardo sont partis ce matin de Macon. Ils ont fait une halte chez la mère de Patrick, la veille, pour faire quelques dizaines de kilomètres à vélo dans les monts du Maconnais. Joël nous a pris ce matin à notre domicile, Christophe et moi. Nous avons quitté Le Perreux à 7 heures ¼, et nous sommes réunis sans nous être vraiment concertés, grâce aux téléphones portables. Nous avons décidé de faire La Marmotte, l'épreuve cyclosportive de l'Alpe d'Huez.

Arrivés à la station, nous prenons possession de nos chambres. Christophe a pris soin de les réserver depuis le mois de mars. Il est 16 heures. Même si la température n'est pas des plus élevées, le temps est magnifique. Nous décidons d'effectuer une petite mise en jambes à vélo. Joël est déjà inquiet. Ce n'est pas la grande forme cette année, beaucoup de travail et peu de kilomètres. Il veut se réserver pour demain et nous abandonnera pour rejoindre l'ère d'accueil de la cyclo où il fera dévoiler gracieusement sa roue sur le stand Mavic.

Nous nous aventurons hors du village sur une route en légère montée. Nous passons devant une bergerie. L'homme est dans le pré parmi les moutons, la femme est assise et soigne les petits agneaux. Eduardo freine brusquement : « C'est Rosa, une portugaise, attendez-moi, il faut que je m'en assure ! »C'était bien Rosa.

Pendant ce temps, nous questionnons des cyclos de retour de ballade sur les difficultés que nous allons rencontrer : « Vous pouvez descendre jusqu'au bas de la vallée, puis monter le col de Sarenne. C'est facile, ça monte à peine. » Parole de cyclo ! je monterai le col sur mon plus petit développement 39/27 et commencerai à avoir des doutes sur la pertinence de mes rapports plateau – pignon.

« On roule doucement, il ne faut pas se fatiguer pour demain ! », Eduardo et Christophe sont quand même devant. Ils ont des fourmis dans les jambes. Patrick monte en retrait et je roule à mon rythme en surveillant mes pulsations cardiaques.



En haut du col, nous immortalisons cette journée en faisant quelques photos.

Nous sommes de retour dans nos chambres, notre ballade aura duré une heure vingt.

Soupe de légumes, tagliatelles et crème glacée, c'est le menu sportif que propose le restaurant. Notre voisin de table nous fait la conversation. Il est content d'entendre parler français, 70% des participants à la cyclosportive sont étrangers. Il est photographe et sera

demain sur une moto à la recherche de la photo insolite. Il nous vente la création du site internet ve/ovelo.com. sur lequel nous pourrons admirer ses plus belles photos.



Demain, réveil à 5h00, petit déjeuner à 5h30 et départ pour Bourg d'Oisans à 6h00. Telle une rivière et ses affluents, le fleuve multicolore de cyclos grossit au fur et à mesure que nous descendons. C'est impressionnant : Il en sort de partout, à gauche, à droite, chaque rue déverse sa quantité de vélos dans un silence angoissant. Personne ne parle, nous nous concentrons sur la descente, la pente avoisine les 12%, les virages sont serrés, le bitume est refait à neuf et ne renvoie aucune vibration. Seul le cri de quelques jantes attaquées par les patins de freins brise le silence. On pourrait aussi entendre quelques tremblements et claquement de dents. La température en descente frôle le zéro degré, le coupe vent enfilé sur la tenue n'est pas assez protecteur mais il ne faut pas trop se charger. Bientôt, les gouttes de sueur remplaceront les frissonnements.

Nous approchons du départ, nous sommes plus de 6000 qui seront séparés en 3 groupes selon le dossard : Les moins de 400 qui joueront la gagne et bénéficieront d'un départ anticipé, les moins de 3500, et tous les autres séparés par une barrière qui coupe la rue en deux. Je regarde loin devant, je ne vois que des cyclos à perte de vue. Je regarde derrière, c'est pareil !

Il est 7h00, nous sommes arrêtés et attendons patiemment l'heure du départ. Il fait frais, notre corps frissonne à la fois de froid et d'inquiétude. Chacun observe son voisin. C'est un grand jour, Patrick a abandonné son éternel casque à boudins pour coiffer un casque plus moderne en polystyrène. Joël recherche des cyclos 'enveloppés', sans succès : tout le monde est bien affûté.



Je regarde les équipements et ne constate que des triples plateaux et des petits développements. A chacun ses obsessions.

7h15, quelques brouhahas au loin nous font penser que le départ est donné.

7h20, le barrage est ouvert et le fleuve s'écoule lentement, nous enjambons notre vélo et démarrons 'en patinette'.

7h40, nous roulons sur le tapis électronique qui déclenche la puce de notre bracelet, c'est parti pour une longue journée.

7 km de descente en pente douce jusqu'à Rochetaillée pour une mise en jambes, nous passons devant le restaurant d'hier midi, nous tournons à droite, direction la Croix de fer et les difficultés commencent. 6 km à 7% me font prendre conscience que tout n'ira pas pour le mieux. Je monte sur mon plus petit développement, je n'ai plus de réserve, les pulsations montent vite, je suis obligé de ralentir pour ne pas dépasser les 160 et ne pas me mettre dans le rouge. Forcément les jambes ne tournent pas, j'ai l'impression de pédaler au ralenti. Petit répit de courte durée à Rivier d'Allemond, après le barrage, puis une nouvelle difficulté, près de 7 km à plus de 10% et, à nouveau, pédalage au ralenti. Des cyclos partout, à gauche, à droite, devant, derrière et surtout des cyclos qui me doublent, des pensées pessimistes m'envahissent. Eduardo, Christophe et Patrick sont déjà loin devant, je retrouve Joël parmi tout ce monde, nous faisons un brin de causette. « Tu sais quoi ? Je ne vais pas fort, j'ai envie de terminer en haut du col de La Croix de fer et redescendre pour revenir à Bourg d'Oisans puis monter l'Alpe d'Huez ». Joël m'encourage : « Cette pensée m'a aussi traversé l'esprit. Il ne faut pas y penser. Si l'on roule doucement, ça doit passer »,

Nous continuons. Les 5 derniers kilomètres ne sont plus qu'à 7%, le compteur passe à 12 km/h, les jambes tournent mieux, le moral revient et m'incite à basculer sur Saint Jean de Maurienne. C'est la descente, maintenant il n'est plus question d'abandonner.



Je retrouve Joël dans la descente, la pente est rapide et il y a beaucoup de monde Il ne faut pas se déconcentrer, juste 2 mots pour échanger nos impressions et nous nous perdons de vue.

Saint-Jean de Maurienne, Saint-Michel de Maurienne, c'est un faux plat montant et le vent est de face, il n'y a pas de récupération possible. Maintenant, on attaque le col du Télégraphe. Un petit 5% pour démarrer, puis ce seront 6 km difficiles à près de 10% de moyenne. Le compteur oscille entre 8 et 9 km/h, le pédalage au ralenti recommence. J'ai mal dans les genoux. A mi-pente, des vibrations dans le dos puis la mélodie du téléphone portable. Je saisis ce prétexte pour m'arrêter : C'est ma fille qui veut m'encourager. Ses encouragements tombent pile, ils m'auront permis de me refaire une petite santé pour arriver à la portion plus facile du haut du col.

Nous traversons Valloire, joli village de montagne animé aujourd'hui par les coureurs de la Marmotte et par une importante concentration de quads. Quelques kilomètres dans leurs pétarades et la poussière qu'ils soulèvent et ce sera le ravitaillement avant la grimpe du Galibier, ravitaillement qui, je l'apprendrai plus tard, sera fatal à Joël. La méforme cette année, à cause du manque de motivation à prendre le vélo après de lourdes journées de travail, la parfaite connaissance des difficultés qui l'attendent pour l'avoir monté 3 ou 4 fois lors de BRA et ce bus qui est là, l'attend et l'invite à monter. Joël prend sa décision, il attache son vélo dans la remorque et s'installe dans le bus. Il ne gravira pas le Galibier cette année. Eduardo s'est arrêté à Plan Lachat pour déguster un Coca. Patrick continue, des débuts de crampes arrivent. Il retrouve Christophe dans un virage, il est assis sur une pierre. Pris de nausées, il a mis pied à terre. Le 'gâteau-sport' pris ce matin en guise de petit déjeuner ne passe pas, à moins que ce soit la répétition des efforts depuis ce matin ... Quoi qu'il en soit, les portions de gâteau restantes finiront à la poubelle. Il envisage de consulter un docteur.

Les premiers kilomètres relativement doux augurent mal des difficultés qui m'attendent, malgré un temps idéal, beau soleil et petit air frais. Plan Lachat passé, ce sera terrible : Il reste 8 km interminables, le compteur descend sous les 7 km/h. Le paysage est maintenant dégagé et l'on devine le col tout en haut, très haut, les lacets de la route et le ruban multicolore des cyclos en file indienne, on dirait qu'il sont figés. Je trouve un prétexte pour m'arrêter dans un virage, fouille dans mes poches et trouve un produit énergétique. Un hollandais est allongé par terre se relève péniblement et enjambe son vélo : « Kaput » me dit-il. Je repars dans son sillage, je suis autant kaput que lui. Mes développements ne sont vraiment pas adaptés à la haute montagne. Mes genoux me font mal, je ne ferai pas l'Alpe d'Huez.

Avant dernier virage, les photographes sont là pour un souvenir de la Marmotte. Je me demande quelle attitude adopter, un sourire pour paraître facile, une grimace pour marquer la difficulté ... Trop tard ! Ce sera un moment de profonde réflexion.

Il est 15h45, je suis en haut du Galibier. Christophe, Eduardo et Patrick ont basculé depuis quelques temps déjà. Je souhaitais faire des photos de ces paysages magnifiques avec les neiges éternelles et prendre le panneau « Galibier 2646 m », mais mon appareil se montra en plus mauvaise forme physique que moi, batterie à plat . Il est 17h, après m'être restauré, j'entame la descente.

Quelques kilomètres après le col du Lautaret, nous sommes arrêtés par le service de sécurité. Un cyclo a frôlé une voiture qui montait, a touché son rétro et s'est trouvé déséquilibré pour chuter plus bas sur le bas côté. L'ambulance est sur place, je ne connais pas la gravité de l'accident.

17h15, j'arrive au ravitaillement de Bourg d'Oisans. Je roule sur le tapis de caoutchouc et enregistre mon temps « Marmottons ». Sans regret, l'Alpe d'Huez sera pour l'année prochaine peut-être, mieux armé.

Je retrouve Joël dans le bus qui nous emmène en haut de l'Alpe, nous doublons les cyclos dans les fameux virages. Encore 2 heures de galère pour eux, certains ont mis pied à terre et montent à côté du vélo. Eduardo est arrivé, il a effectué sa montée tranquille à 8 km/h. Christophe est dans les derniers lacets. Il s'est refait une santé, a retrouvé du punch pour effectuer sa montée à 9 km/h. Nous doublons Patrick qui, victime de crampes douloureuses, s'arrêtera plusieurs fois. Lui aussi regrette ne pas avoir prévu plus petit que 39/28 : Ca se paie sur la fin.

Quelques réflexions à chaud devant une pizza réparatrice : Pour Patrick, « c'est la plus dure des cyclosporives », il a trop souffert, pas question de revenir. Pour Joël, « c'est plus dur qu'un Paris-Brest », mais il reviendra l'année prochaine, mieux préparé. Je suis aussi prêt à revenir, il n'est pas question de rester sur un échec et puis c'est une belle organisation.

Nous quittons l'Alpe d'Huez en voiture à 21h15. Dans la descente, nous croisons un cyclo qui met un point d'honneur à terminer, CHAPEAU !

Un grand merci à Joël qui nous ramènera au Perreux après 3 heures du matin et qui reprendra l'autoroute pour Dijon dès 8h pour un rendez-vous familial !

Gérard DELOMAS, pour Joël MEGARD, Christophe MERLIER, Patrick PIVOTEAU et Eduardo SOARES.

LE MARIAGE

Définition religieuse : Acte religieux qui consiste à créer un crucifié de plus et une vierge de moins

Définition juridique : Sentence dont le "condamné à perpétuité" est libéré uniquement pour mauvaise conduite

Définition de la vie courante : Aucune femme n'a ce qu'elle espérait et aucun homme n'espérait ce qu'il a

Définition mathématique : Somme d'emmerdes, soustraction de libertés, multiplication de responsabilités, division des biens

Définition pondérale : Méthode la plus rapide pour grossir

Définition militaire : C'est la seule guerre où l'on dort avec l'ennemi

Définition philosophique : Sert à résoudre des problèmes que l'on aurait jamais eu en restant célibataire

Puis viens l'heure du bilan le mariage avant et après ...

Avant : 2 fois par nuit

Après : 2 fois par mois

Avant : tu m'essouffles

Après : tu m'étouffes

Avant : ne t'arrête pas ...

Après : ne commences pas

Avant : saturday night fever ...

Après : wednesday night football

Avant : être à tes côtés

Après : reste de ton côté

Avant : je me demande ce que je faisais sans elle ..

Après : mais qu'est ce que je fais avec elle

Avant : érotique ...

Après : neurotique

Avant : on croirait qu'on est ensemble depuis toujours

Après : on est toujours ensemble

Avant : hier soir on l'a fait sur le canapé ! ...

Après : hier soir, j'ai dormi sur le canapé !!!



UNE CYCLO EN LIMOUSIN

Aie ! La liste des 89 engagés est formelle : la moitié sont licenciés en Ufolep et FFC, la lettre G (50-59 ans) loin d'être majoritaire, et que des gars des clubs voisins, rompus à ces rudes parcours ! Et ce vent de nord-est qui se renforce ! Pas de doute, les 76 kilomètres du petit parcours vont être difficiles. D'autant que les côtes de Jossigny et de Guermantes, même escaladées sur la plaque, n'ont rien de commun avec les bosses d'ici, l'entraînement laborieux de jeudi me l'a confirmé rapidement.

Perplexe, je croise Raymond Poulidor, oubliant de lui demander l'autographe qu'il m'a refusé en 1963 à Château-Chinon, me rejetant à jamais dans le clan Anquetil.

Formalités d'engagement, très léger échauffement et retour à la voiture pour revêtir le maillot noir des « croque-morts », plus chaud, et me voici relégué dans les derniers rangs, loin des coureurs du grand parcours, placés en tête. Un signe ?

Départ. Pour les autres. Déjà près de 3 minutes dans la vue en passant la ligne. Et 15 de moyenne dans le premier kilomètre, occupé avant tout à éviter la chute. Puis la route se dégage, c'est-à-dire qu'elle me livre, solitaire, au vent glacial. Les pelotons se forment et s'éloignent lentement, désespérément. Où sont les copains des « rapides » pour me remonter ?

Je trouve un compagnon d'infortune et, en reprenant quelques petits groupes squelettiques et en les lâchant assez vite, je me rends compte que les jambes tournent bien; merci aux copains qui m'ont traîné 200 kilomètres le samedi précédent. Bientôt, nous empruntons d'étroites départementales au revêtement granuleux et à l'implacable alternance descentes-montées. Ma cyclosportive se transforme au fil des kilomètres en Trophée Baracchi. Mon accompagnateur, coureur Ufolep d'Aubusson, a perdu son unique bidon dans une descente et s'en remet à moi désormais. (Plus tard, quand il m'aura semé, il ne trouvera plus personne pour le secourir. C'est beau l'esprit sportif !) Nous reprenons les lâchés des pelotons qui ont mal géré leurs efforts. Le rythme est élevé. Trop. Dans une difficulté plus sévère que les autres, je préfère décrocher. Et le Trophée Baracchi se mue en contre-la-montre d'une quarantaine de bornes. Les pelotons ont dû maintenant exploser. Les pentes en attestent, égrenant leurs chapelets de moribonds. Chacun se bat contre les bourrasques, les pourcentages avec ce qui lui reste de forces, et presque personne ne relance dans les descentes. En les doublant, je trouve justifié le qualificatif prêté au maillot : celui qui ramasse les morts (c'était donc un hommage à nos qualités physiques. Excusez-nous les gars, on n'avait pas compris !).

La voiture du directeur de course, avec Poupou, s'est placée derrière moi, coincée par l'étroitesse de la route. Dans mes jeunes années, je n'aurais jamais pensé qu'il verrait un jour ma roue arrière. Ca n'est pas le moment de flancher : double ration d'Overstim, amandes, barre chocolatée. Et en avant ! Et pourvu qu'il puisse doubler avant l'arrivée. Plus que 30 kilomètres. Les parcours ne sont plus communs. Plus personne devant, plus personne derrière. Mais toujours les côtes. Mais toujours le vent. Les signaleurs me rassurent sur la direction. Je mets près de 10 bornes à « boucher » 500 mètres sur un concurrent qui se collera tranquillement dans ma roue jusqu'à la prochaine difficulté. Solitude, bourrasques et côtes jusqu'à 5 kilomètres de l'arrivée où je rattrape la jolie concurrente qui gagnera le petit parcours. Inexplicable (!) poussée d'adrénaline qui me permet de franchir la dernière bosse (9% sur 600 mètres) et de reprendre un autre coureur recherchant en zigzaguant un improbable soulagement au pourcentage élevé. Restent 2 kilomètres. Le dernier. Et 300 mètres de plat, les premiers. Mon « coéquipier » du Baracchi, me précédant d'un peu plus d'une minute, m'apprend ma place : 32e sur 111 (22 auront changé d'avis en cours de route), à 28,3 km/h. Pas mal pour un Parisien. La moyenne du vainqueur ? 35. Aie !

André LAVOCAT

MOUMOUTE

Yves HÉZARD a eu son heure de gloire du temps où Félix Léviton dirigeait le Tour. Voici ce qui lui est arrivé lors d'une étape :

« Mon histoire est un peu tirée par les cheveux. C'était au col de Portes, pendant une étape longue de 250KM. On a franchi pas moins de 7 cols en une journée. Les Colombiens nous harcelaient. On s'était regroupé et on roulait côte à côte. La température était étouffante. Je me tourne pour demander à Félix Léviton, dans sa voiture, de me prêter une serviette. Il n'en avait plus. Je transpirais tellement que je ne voyais plus rien. Ma casquette était trempée. J'avise à une encablure un brave gars sur le bord d'un lacet. Il portait une casquette dont j'allais me servir pour m'éponger. Je m'approche, le frôle et lui attrape le toupet à la volée, avec lequel je commence à m'essuyer tout en roulant. Je sens une désagréable sensation de poils sur mon visage. Horreur. J'avais ôté la moumoute du gars dans sa casquette. Et le gus cavalait comme un fou derrière moi en hurlant « Salaud ! Ma moumoute, ma moumoute ! ». Sur le coup, j'étais vraiment gêné ... Mais ensuite, quelle marrade ! »

PARIS-STRASBOURG-PARIS du 14 au 17 JUILLET 2004

Pour ce brevet 1000Km, tout est prêt, tout est dans ma tête, le vélo en parfait état, cartes routières détaillées, éclairages, provisions alimentaires etc, etc.... Tout est vérifié dans les moindres détails.

Je charge la voiture, direction Chennevières. Il est 19 heures. Pas question d'être en retard ! Mairie de Champigny, tout est toujours dans ma tête, je me refais le détail et je m'aperçois que seul le casque n'est pas sur ma tête. Normal, je suis en voiture ! Je l'ai oublié ! Demi-tour, pas question de rouler sans. De plus, où accrocherai-je la lampe frontale prêtée si gentiment par mon ami Michel ?

Je suis juste à l'heure pour ce départ. Michel HOUGRON est là pour m'encourager. Ca fait du bien moralement. C'est fort. Il m'informe que Christian Pallandre était également là pour m'encourager mais il a dû partir. Désolé, Christian et merci !



Départ 20 Heures :

Nous sommes 9 au départ pour ce périple de plus de 1 000Km. Très vite, je sais que je serai seul au bout de quelques kilomètres. En effet, la bosse de Haute Maison se profile au 44^{ème} KM. Je lâcherai mes compagnons, 4 devant et encore 4 derrière et moi tout seul encore derrière.

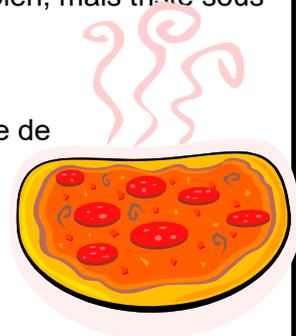
Je m'équipe pour cette première nuit : principalement éclairages, car la douceur me permet de rouler en court.

Château-Thierry : 0H10. Premier contrôle, formalité habituelle et roule ma poule jusqu'à **Vitry le François, KM 206 à 7H30.** Cette première matinée se déroule bien, mais triste sous une petite pluie fine jusqu'à **Verdun (12H30, KM 302).** Dîner, dans cette ville toute aussi triste. Je m'alimente mal et je vais le payer par la suite.

Pas bon, les Mac Do, pas digne de ma part en cyclo chevronné. Cet après-midi là, je vais souffrir. Je digère mal et, jusqu'au prochain contrôle de

Château Salins, c'est terrible ! J'ai hâte de manger quelque chose de digne d'un routard qui doit avaler une nouvelle nuit jusqu'à Strasbourg. Heureusement, il y a Antoine « au Petit Troc ». Il veut me vendre une Pizza. Moi je veux des pâtes. C'est parti. Je passerai un long moment à me « requinquer », mais c'est toujours dur. La nuit vers **Strasbourg** est terrible. J'y arriverai à **5H15, vendredi 16 juillet.**

Je songe à l'abandon, je traîne dans la ville, passage devant la cathédrale, la Petite France et puis la gare. Tout est fermé. Alors, je me décide à repartir sans conviction. Michel



Grousset m'appelle très tôt, ce matin, car il songe à me rejoindre vers Château Thierry. Je l'informe de ma « méforme » et que je ne suis pas sur de continuer. Un petit dodo avant le **col de Saverne KM556** que j'avalerais en 28 minutes pour 4 km d'ascension (altitude 410M). Fort, non ?

Petit à petit, je sens que ça revient, mais les bosses sont toutes pour moi à 8% ! C'est terrible !

Retour à Château Salins. Antoine n'en revient pas de me revoir, tellement j'étais cuit la veille. C'est reparti pour des pâtes, c'est reparti pour moi. Je sais à présent que je finirai.

Lorsque j'arrive au contrôle de **Saint Mihiel (KM 713 à 20H)**, je suis surpris de voir arriver derrière moi 4 de mes compagnons. Nous dînerons ensemble. Sympa ! Je les laisserai filer par la suite car eux, ils ont dormi, moi pas.

En ce samedi matin 17 juillet, je me sens bien. C'est ce que ressent également à ma voix, Michel, qui m'appelle à nouveau, m'apporte son soutien moral mais aussi physique puisqu'il me rejoint à 120KM de Chennevières. Dîner à **Château Thierry, dernier contrôle. Il est 13H.** C'est la rentrée, on est sur nos terres. Je suis calé dans la roue de Michel qui, prudemment, ne dépasse pas le 22. Un orage nous surprend. Il me propose un arrêt sous abri. Jamais, il n'a vu s'endormir en 30 secondes une personne.

Derrière bosse, Tigeaux, une formalité.

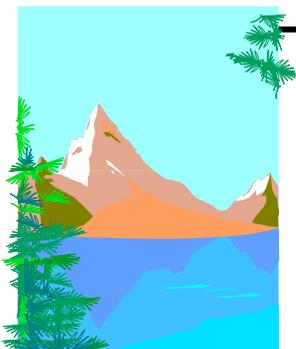
Michel, merci ! Tu m'as tiré pendant 120 bornes. Quel soutien !

Chennevières, samedi 17 juillet, 20H35. Brevet accompli : 1 080KM. Oui, je me suis un peu perdu car il était donné pour 1 007KM.

C'est aussi à tous les acébéistes que je pense, car c'est grâce à vous, à votre confiance lors de certains périple douloureux où, bien souvent, vous avez dû m'attendre, qu'aujourd'hui je réalise Paris-Brest-Paris, Paris-Strasbourg-Paris et tous ces brevets randonneurs mondiaux.

A tous et à toutes : Merci.

Jean-Pierre LEHUÉDÉ



Une cyclo dans les Alpes

Le Challenge du Nivolet est une cyclomontagnarde du massif des Bauges, dont certains cols sont régulièrement empruntés par la Classique des Alpes. La tentation est grande alors d'y participer quand on passe ses vacances à proximité et qu'on s'est mesuré depuis quelques jours aux prestigieux sommets de la région.

Me voici donc, en ce 25 juillet ensoleillé, sur la ligne de départ près de Chambéry, perplexe sur mes capacités à gravir trois cols consécutivement avec une dénivellation totale de 2400 mètres. Le drapeau abaissé, la mise en route est laborieuse pour la plupart des 700 concurrents – dont les pros Talabardon et Turpin –, à l'opposé des cyclosporives traditionnelles qui partent au sprint. Il est vrai qu'après 500 mètres commence le col des Prés, 1142 mètres d'altitude en une quinzaine de bornes : On a le temps d'en découdre. Dès le deuxième kilomètre, j'observe dans les lacets supérieurs la rapide progression des premiers. Les lacets inférieurs, en revanche, me rassurent un peu : Beaucoup sont déjà à la peine. En vélo, on trouve toujours plus fort mais aussi plus faible que soi, c'est Gulliver au pays du deux-roues. J'ai la tentation de m'accrocher à certains mais je ne veux pas déroger à la règle fixée : gérer mon effort. Gérant de la route plutôt que

géant (pour plagier le titre d'une chronique célèbre de Jacques Goddet, fustigeant la passivité des coureurs dans une étape de montagne). Je roule un instant au côté d'un coureur handisport qui, avec sa prothèse, paraît moins peiner que moi. A quelques kilomètres du sommet, les positions semblent figées, chacun monte régulièrement, précédé des mêmes concurrents, sans rien perdre ni gagner sur eux. Au bout d'une heure un quart d'efforts, le sommet. On nous tend des bouteilles d'eau que l'on jettera rapidement encore presque pleines. L'amoncellement sur le bord de la route me donne une idée précise de mon classement futur. La longue descente rectiligne me permet de battre mes « records » de vitesse : régulièrement à plus de 60, avec une pointe à 71. Au bout de 17 kilomètres, après Lescheraines, commence la lente et facile ascension vers le col du Frêne (950 mètres). Seul moment où je peux échanger quelques banalités avec un concurrent local. Nous sommes un petit peloton d'une quinzaine d'unités, et l'allure est assez rapide sur ces faux plats montants. Mieux vaut s'accrocher le plus longtemps possible qu'être seul. Le ravitaillement – où peu s'arrêtent – et les deux dernières bornes un peu plus difficiles feront éclater le groupe. J'entreprends alors en solitaire, dans une circulation estivale, la rapide et dangereuse descente d'une dizaine de kilomètres bordée par endroits d'un impressionnant précipice. J'ai quand même le temps d'apprécier les trajectoires parfaites de la jeune concurrente qui vient de me doubler et que je ne parviens pas à suivre. Le parcours surplombe ensuite la vallée de l'Isère. Puis, à Cruet, débute le terrible col du Marocaz (958 mètres) : près de 8 bornes à 8-10% sur une chaussée granuleuse. 30 x 23 de rigueur et monter le plus régulièrement possible (le col tue lentement, disait Blondin). J'essaie de me distraire de l'effort en regardant à chaque nouveau lacet s'affaisser la vallée et en pensant aux difficultés rencontrées par les copains sur la Marmotte, trois semaines auparavant. Mais que c'est long à 8-10 à l'heure sous ce soleil d'été. Un passage à 13% à mi-pente me permet de rejoindre quelques concurrents un peu à la dérive, dont la jeune femme semble-t-il moins à l'aise dans les ascensions. Toujours pas de crampes, et plus qu'un kilomètre. C'est déjà pour moi un peu l'arrivée. Et c'est la plongée vers Chambéry. Mais j'ai mal mémorisé le parcours, qui remonte maintenant, empruntant à nouveau le col des Prés. Là, les crampes apparaissent, m'obligeant à retenir mon effort. Ce sont ensuite des montagnes russes interminables. L'organisation, sans faille jusque-là, laisse à désirer à présent : plus de signaleurs et rares pancartes directionnelles. Je crains à tout moment d'être égaré et je suis soulagé d'apercevoir par instants un autre coureur. Arrive enfin la séparation des deux parcours. Les douleurs persistantes m'enlèvent toute envie de prolonger le parcours, en aurais-je eu envie. Le Revard sera pour une autre fois. Cinq bornes de descente rapide, et la ligne est là. Cette fois, le diplôme est d'argent. Normal pour un gestionnaire. **André LAVOCAT**

Une Petite Histoire de Bosses

Ah ! Les Bosses...est ce que les cyclistes puissent s'en priver ? Est-il possible de penser au vélo et de ne pas avoir recours aux images des grandes montées, des ascensions, des grimpettes, des cols de légendes ? Qui n'a pas, au moins une fois, se senti glisser vers le sommeil en s'imaginant passant au sommet du Mont Ventoux avec quelques petits centimètres d'avance sur Eddy Merckx ?

Le Galibier, Le Tourmalet, La Madeleine (allez demander à Christian Pallandre – il avoue que celle là est la plus dure des ascensions françaises...)

Oui – les Bosses.

Et pourtant, il y a d'autres genres de Bosses dans la vie du cycliste – celles là, aussi, pénibles à surmonter ; celles là, également, des terrains de souffrances extrêmes ; celles là, des formes bombées qui ont laissé leurs traces, même dans l'Histoire du Tour de France.

C'est de cette deuxième catégorie de Bosses que je veux vous parler.

Mais – c'est difficile...c'est, pour certains, peut-être même gênant...et quand on est anglais et, donc, par définition, extrêmement pudique, ça pourrait être plus qu'un tout petit peu *embarrassing*...Parce que, les Bosses dont je vais parler ne sont pas les lieux mythiques de la Haute Montagne. Même pas les terrains accidentés que nous pouvons trouver pas très loin de chez nous...

Non ! Moi je parle des Bosses qui se situent...*down below*.....

Le Faux Plat :

Ceci est étrange. On sent que les choses ne sont pas aussi plates qu'avant et pourtant : rien n'est changé ! Ou presque rien – il y a juste une petite sensation d'une légère coupure du souffle et le corps s'alourdit subtilement.

Ca passe comme suivant. On a fait une sortie très agréable. Il a fait beau. On a raconté et écouté quelques petites histoires drôles au sein du peloton. On sent une agréable sensation de lourdeur dans les jambes et la moindre trace de quelques petites gouttes de transpiration dans le dos. On est entré chez soi et on a rangé le vélo (oui, tu as tellement bien roulé aujourd'hui que tu sens que tu as fait du *vélo* et pas de la *bicyclette* !)

C'est le moment de la consécration de tes efforts – c'est le moment de prendre ta douche !

L'eau est bonne, il y a du soleil qui passe par la fenêtre de la salle d'eau, il y a des chants d'oiseaux qui se mélangent si agréablement avec le son de l'eau qui coule, il y a.....merde !...c'est quoi ça ?

Tu viens d'appliquer un peu de savon là (et ici il faut m'excuser un peu, mais nous sommes, quand même, des adultes – il n'y a pas besoin d'être gêner !) où la jambe, le pli de la fesse droite et les...parties...intimes...se rencontrent et tu sens...quelque chose un peu dur, comme un petit pois congelé, sous la peau. Un petit « presque rien » que tu ne peux pas résister d'aller chercher à plusieurs reprises juste pour vérifier que c'est bien quelque chose qui existe et non seulement un produit de ton imagination.

Mais oui, ça existe... Et tu sais tout de suite de quoi il s'agit – parce que tu l'as trouvé à l'endroit où le point de frottement entre le corps, la selle et le cuissard est maximal. C'est un *gonflement*.

Ah ! Ce n'est rien qu'un petit faux plat, pour l'instant – mais tu sais ce qui va arriver si tu ne prends pas des précautions tout de suite. Donc, tu sors le savon hypoallergénique, tu trouves la bouteille d'Hexomedine (transcutanée, bien sûr !) cachée dans la pharmacie et...tu...t'appliques.

Fastoche – ce n'est rien qu'un faux plat. Même pas mal...

Le Terrain Accidenté :

Une ou deux semaines sont passées et tu es bien content de ta forme. La saison avance et tes capacités en vélo augmentent avec le passage du temps. Il est dimanche matin, 6h30 et t'es prêt. Tu ouvres la porte et tu roules ton vélo dehors (sshhh ! doucement – la famille est toujours endormie !) tu enfourches ta *machine* et tu t'assois sur la selle....

Les cris que tu pousses ne réveillent pas uniquement ta famille, mais pratiquement tous les habitants de la rue !

Tu te mets debout et tu traces, délicatement, une ligne dans la zone du soi-disant faux plat avec le bout de ton doigt – et tu sens la douleur de nouveau. Une douleur nette, précise et simple à reconnaître : le faux plat est devenu un terrain accidenté. Le *gonflement* est devenu un *bouton*.

Mais, en fait, ce n'est pas très grave – parce que tu fais quelques tests, tu modifies légèrement ta position sur le vélo et – *ça ne fait même pas mal !* Tu sens que tu as peut être même amélioré ta position sur le vélo ! Putain ! On s'en fout ! On est dimanche et les potes attendent.

En fait, une fois que tu commences à rouler, tu te sens tellement bien, si à l'aise et tellement tranquille sous les premiers rayons de soleil, que tu te rends pas compte de la transpiration, des frottements et le massage en permanence auquel tu fais subir ton petit bouton...

Une Pente Raide :

Depuis quelques semaines, tu es devenu franchement technique. Tu as lu tous les journaux. Tu as surfé le Web sans cesse. Tu es allé au fin fond des rayons de tous les magasins spécialisés et tu as trouvé ton bonheur.

Et maintenant, tu es super bien équipé. Tellement bien équipé, en fait, que chaque sortie en vélo est précédée par un rite : d'abord la crème anti-frottement (épaisse, gluante, délicatement parfumée avec juste un *souçon* d'une odeur médicalisée) ; deuxièmement, tu prends ton nouveau cuissard et tu caresses son insert triple épaisseur avec renforcements en gel – bien sûr il a coûté 150 Euros, mais, quel prix le confort ? Avant de glisser cette merveille technologique sur ton corps, tu appliques une deuxième crème (antiseptique et beaucoup plus liquide) sur ton chamois.

Tu es tellement bien protégé maintenant que quand tu enfourches ton vélo, tu glisses, littéralement, dessus – en fait, tu bouges pas mal sur ta selle, mais la sensation est *si agréable* et *si rassurante*....

Qui est bien, parce que, depuis l'apparition du terrain accidenté, ta putain de bosse n'a pas cessé de grandir en fait, et maintenant c'est indéniablement une pente raide. Difficile de l'ignorer, ça monte sans fin, mais *hey !* le vélo c'est de la souffrance et de toute façon, tu ne vas pas gâcher la plus belle partie de la saison à cause d'un bouton !

Mais qu'est ce que ça fait mal...en permanence...

La Haute Montagne :

Alors ! Comment as-tu osé imaginer que tu pourrais te mettre en face d'un terrain pareil et le vaincre ! Chaque sortie en vélo (même les 500m pour aller chercher une baguette) est devenue un enfer. Un tel enfer que le moindre mouvement provoque une sensation de feu *down below* – même en marchant ! Tu n'as même plus besoin du vélo pour souffrir...

Quand tu prends ta douche, tu ne veux plus toucher à ça – mais tu ne peux pas résister non plus, parce qu'avec chaque jour qui passe, tu cherches des indices, des *preuves*, que la pente est en train de diminuer. Mais non ! Lundi, ta bosse présentait un versant nord à 6,5% de moyenne. Mardi, tu es entré dans une zone à 8% et maintenant nous sommes vendredi et tu portes un véritable Mur de Grammond dans ta culotte ! 20% de pente de moyenne et le sommet toujours caché quelque part imperceptible, au-delà de ton champ de vision...

T'es battu.

La Haute Montagne t'a vaincu...

La Récompense :

Mais, il n'y a pas que des mauvaises choses là-dedans. Et là, je parle d'expérience. Parce que moi, je suis bien expérimenté dans ce terrain de bosses biologiques. J'ai une aptitude naturelle, peut-être même génétique, qui sait, pour explorer ses paysages.

Il y a quelques mois, je me trouvais aux Urgences de l'Hôpital Begin à Vincennes. J'avais un véritable Mont Ventoux à montrer au médecin. Je n'avais pas dormi de la nuit, tellement la douleur était intense. Pour être honnête, j'avais même un peu peur – je savais que je ne pouvais plus parler de *bouton*, ni même de *furoncle* – ce jour là, nous étions carrément entré dans le monde des *abcès*. Il n'y avait pas d'autre mot à utiliser pour décrire le monstre qui était en train de pousser dans mon corps.

Le médecin était un type très gai, rempli de bonne humeur. Il me lançait un discours sans cesse au sujet du rugby et du match France-Angleterre pendant qu'il se préparait. J'entrecoupais ces phrases pour expliquer ma souffrance. Je baissais mon pantalon et, ensuite, je retirais le slip avant de m'allonger sur sa table d'examen. Pendant qu'il mettait ses gants en caoutchouc, il continuait à se prononcer sur la capacité de l'équipe anglaise de ramener le jeu sans cesse sur le terrain de ses adversaires. Puis, il se tournait vers moi et il regardait mon entrejambe.

Il cessait de parler à mi-phrase. Son sourire disparaissait et il regardait de près, silencieux et pensif ...

Et puis, il m'adressait la parole.

« Est-ce que vous êtes, par hasard...cycliste ? » il me demandait.

« Je n'oserais pas dire cycliste, » je répondais. « Mais je fais un peu de vélo... »

« C'est évident ! » il disait. « Ca, c'est une plaie typiquement cycliste... »

Même dans la profondeur de la douleur intense qui m'enveloppait, je dois admettre que j'étais juste un tout petit peu fier de sa reconnaissance...Après tout, le jour où Laurent Fignon a perdu le Tour de France pour huit misérables secondes, tout le (Greg Le) monde savait qu'il souffrait d'un sacré 'problème de selle...'

Neale Bairstow

N'OUBLIEZ PAS !

Jeudi 11 Novembre : Sortie de Rethondes
Lundi 22 Novembre : Date limite pour la remise de votre kilométrage annuel
Dimanche 12 décembre : Assemblée Générale
Samedi 22 janvier : Repas de fin d'année
...et tous les premiers vendredi de chaque mois, réunion des membres du Bureau ouverte à tous les acébéistes à 8H45, salle Yvette MAILLARD.



Et mille mercis à tous les rédacteurs ! Notre bulletin vit grâce à vous !
Continuez !