

Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est



LE PERREUX SUR MARNE



Site Internet : <http://www.multimania.com/acbe>

Bulletin de Février 2008

Numéro 29



Bonjour à tous,

Voilà le nouveau bulletin de l'ACBE !

Il n'y en a eu qu'un l'an dernier, et c'est vraiment trop peu. Nous devons en tirer les leçons et revenir à la formule qui nous « oblige » à diffuser plusieurs bulletins dans l'année : Le programme des sorties n'est donc donné dans ce bulletin que pour le début de l'année 2008, accompagné de textes et récits. Ceci nous permettra d'émettre un nouveau bulletin au plus tard en mai 2008.

Je réitère d'abord tous mes **vœux de bonne et heureuse année 2008** à chacun de vous, et à tous vos proches.

Pour l'ACBE, je souhaite en particulier que la participation et l'implication du plus grand nombre nous permette :

- De trouver beaucoup de **plaisir et de satisfactions** dans nos activités, chacun à notre manière,
- D'**accueillir** chaleureusement tous les nouveaux,
- De trouver un **bon équilibre dans la constitution de groupes** lors des sorties, évitant la frustration d'une allure trop lente pour certains et d'une course poursuite épuisante pour d'autres,
- D'être **activement solidaires et prévenants** (crevaisons, fatigue, ...)
- De savoir **nous retrouver pour partager** de grandes occasions, que ce soit en nombre pour un rallye, un repas ou week-end, ou que ce soit en groupes plus restreints mais « mixés » par rapport aux sorties amicales, pour se connaître mieux,
- De **participer à beaucoup de rallyes et épreuves diverses**, car nous devons participer à la vie du cyclotourisme à la hauteur de l'importance de l'ACBE,
- D'**organiser** brillamment les « **Boucles de l'Est** », le 9 mars,
- D'**entretenir de grandes valeurs de l'ACBE** : Convivialité, fidélité, performances cyclotouristes.

Merci à tous pour les bons moments auxquels vous contribuez !

Amitiés

Michel GROUSSET

PARCOURS DU 1^{er} FEVRIER 2008 AU 31 MAI 2008



SORTIES HEBDOMADAIRES

Tous les dimanches matin, départ de la salle Yvette Maillard, 43 quai d'Argonne, Le Perreux sur Marne. Parcours selon programme ci-dessous.

- ♥ Tous les mardis et jeudis après-midi, départ à 13 heures 30 du carrefour N34/N370, au lieu-dit « La Charrette ». Parcours défini sur place selon la période, le temps, le sens du vent et l'humeur du moment !
- ♥ Tous les samedis matin, départ à 9 heures de la salle Yvette Maillard. Parcours défini sur place.



- ♥ **En gras et souligné**, le lieu de rendez-vous pour le café à mi-parcours.
- ♥ Pour les rallyes nécessitant un déplacement, nous avons fixé une heure de rendez-vous sur place (départ une demi-heure après). Cela ne doit pas vous empêcher de vous téléphoner pour organiser ce type de déplacement : essayez toutefois de respecter le créneau horaire pour permettre aux retardataires, étourdis ou autres de se joindre à vous pour effectuer la randonnée.

Une randonnée, une cyclo sportive vous tente : parlez-en autour de vous, suscitez l'envie ! Il peut se créer un petit groupe et rendre cette sortie inoubliable !
Contactez nous, Michel GROUSSET ou Joël MÉGARD, nous relayerons l'information !

FEVRIER 2008

VENDREDI 1 FEVRIER

A 20h45, Salle Yvette Maillard, réunion Club ouverte à tous.

SAMEDI 2 FEVRIER

A 14h, Assemblée Générale CODEP 94, à Chevilly-la-Rue à 14H

DIMANCHE 3 FEVRIER

N°70C

Circuit avec les élus de la Municipalité (40 à 50 km) ou sortie Amicale.
Départ 8h30 Le Perreux, Noisy, Croissy Beaubourg, Château de Ferrières, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, **Tournan**, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**env. 70KM**).



94. Randonnée de l'US VILLEJUIF. Maison des Sports, 44 avenue Karl Marx 94-Villejuif. De 8h30 à 9h30. 45, 60KM.

DIMANCHE 10 FEVRIER

N°73A

Sortie amicale. Départ 8h30
Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Iverny, Le Plessi l'Eveque, Cuisy, Montgé-en-Goële, Carrefour les Tillières, **Saint**
Mard, Juilly, Nantouillet, Messy, Claye-Souilly, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (**env. 73 km**)

75. Randonnée de la section Tandem des Auxiliaires des Aveugles. Rdv à 8h30 Quai d'Argonne ou à partir de 8h00 pour les grands parcours à l'Esplanade du Château de Vincennes. 45, 60 et 90 km. Inscription possible à l'Eglise de Bussy-Saint-Georges.

94. Rallye des Perce-Neige. Rdv à 7h30 pour les grands parcours au Centre Sportif Didier Pironi, Av. Descartes, 94-Limeil Brévannes. 45, 70, 95, 120 km.

DIMANCHE 17 FEVRIER

N°75C



Sortie amicale. Départ 8h30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, La Sablonnière, Favières, **Tournan**, D10-D32, Presles, Gretz-Armainvilliers, Chevry-Cossigny, Ozoir-la-Ferrière, Roissy-en-Brie, Emerainville, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux (**env. 75 km**).

75. Brevet cyclotouriste Léon Mourard. Rdv à 8h30 Quai d'Argonne ou à partir de 8h00 pour les grands parcours au vélodrome Jacques ANQUETIL, avenue de Gravelles Vincennes. 55, 76 km. **Engagement payé par le club.**

DIMANCHE 24 FEVRIER

N°73B

Sortie amicale. Départ 8h30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, St Mesmes, Nantouillet, Juilly, Montgé-en-Goële, **St Soupplets**, Cuissy, Le Plessis-aux-Bois, Charny, Fresnes, Annet, Montjay-la-Tour, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (**env. 73 km**).

MARS 2008

DIMANCHE 2 MARS

N°80A

Sortie amicale. Départ 8h00 ou 8h30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, La Sablonnière, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux par la Forêt, Serbonne, **Crécy-la-Chapelle**, Voulangis, Villeneuve-le-Comte, par le Moulin, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**env. 80 km**).

VENREDI 7 MARS

A 20h45, Salle Yvette Maillard, réunion Club ouverte à tous.

SAMEDI 8 MARS

Sortie amicale. Départ 8h00 ou 8h30

Parcours des Boucles de l'Est pour les volontaires qui seront occupés le dimanche (**env. 80 km**)

DIMANCHE 9 MARS

94. Les Boucles de L'Est. Salle Yvette Maillard, Quai d'Argonne, Le Perreux de 7h30 à 9h00. 20, 50, 80 et 100 km. **Venez nombreux nous aider à l'organisation.**

DIMANCHE 16 MARS



Sortie amicale. Départ 8h00 ou 8h30

A la rencontre des participants au Paris Pékin 2008 en direction de Provins (**env. 85km**)

94. Randonnée de Choisy-le-Roi. Stade Jean Bouin 94-Choisy-le Roi. De 7h30 à 9h00. 35, 70, 100 km.

91. Brevet Randonneurs Mondiaux 200KM. Salle A. Frank, rue Daniel Mayer, 91-Longjumeau, de 7h00 à 9h00.

VENDREDI 21 AU DIMANCHE 23 MARS



Flèche Vélocio. Départ au choix des participants. Arrivée à la concentration Pâques en Provence à Saint Paul-les-3-Châteaux. 360 km au minimum en 24 heures. Équipe de 3 à 5 randonneurs.

DIMANCHE 23 MARS

N°88A

Sortie amicale. Départ à 8H00 ou 8H30 (allure soutenue)
Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers, Magny-le-Hongre, Saint Germain/Morin, Couilly Pont aux Dames, N34 tourner à gauche après l'autoroute, Montpichet, Bouleurs, Coulommès, Sancy, Carrefour D228/D21 tourner à droite, Crécy-la-Chapelle, Voulangis, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, Vaires, Le Perreux (**env 88km**)

LUNDI 24 MARS

N°83A

Sortie amicale. Départ à 8H00 ou 8H30 (allure soutenue)
Le Perreux, Chelles, Thorigny, Dampmart, Carnetin, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Ivigny, Monument Gallieni, Trilbardou, prendre D89 direction Lesches puis à gauche Montigny, Esbly, **Montry**, Bailly Romainvilliers, Serris, Jossigny, Vaires, Le Perreux (**env 83km, 525m**) *Boucle facultative d'environ 17 km à partir de Montry, Saint Germain-sous-Morin, D8, Villiers-sur-Morin, Crécy-la-Chapelle, Serbonne, Tigeaux, Villeneuve-le-Comte, Jossigny soit 100km.*

SAMEDI 29 MARS

77. Brevet Randonneurs Mondiaux 200km. Stade de la Remise aux Fraises, D217B, 77-Noisiel, de 7h00 à 8h00.

DIMANCHE 30 MARS

ATTENTION AU CHANGEMENT D'HEURE

N°88B

Sortie amicale. Départ à 8H00 ou 8H30 (allure soutenue)
Le Perreux, Noisy-leGrand, Malnoue, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Ferolles-Atilly, Brie-Comte-Robert, Grégy-sur-Yerres, Evry-les-Châteaux, **Soignolles**, Solers, Courquetaine, Villepatour, Tournan, Gretz-Armainvilliers, Ozoir-le-Ferrière, Roissy-en-Brie, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux (**env 88km**)



♥ **"Si t'es perdu dans la forêt et que tu restes immobile pendant deux ans, il va pousser de la mousse sur un côté de tes jambes. C'est le Nord."**

J.C VanDamme

AVRIL 2008

VENDREDI 4 AVRIL

A 20h45, Salle Yvette Maillard, réunion Club ouverte à tous

DIMANCHE 6 AVRIL



94. La Plesséenne. Départ à 7h30 Quai d'Argonne ou rdv à partir de 7h00 pour les grands parcours à l'Espace Ph. De Dieuleveult, 169, avenue M. Berteaux, 94-Le Plessis-Trévisé. 50, 80, 110 km. **Engagement payé par le club.**



77. La 77. ASPTT Melun. Renseignements: 01 64 37 60 32 ou www.melun.asptt.com. 148 km.

DIMANCHE 13 AVRIL

N°103B

Sortie amicale. Départ à 7h30 ou 8h00 (allure soutenue)

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers, Dainville,, Villiers-sous-Morin, Crécy-la-Chapelle, Serbonne Tigeaux, Monthérand, Guérard, Genevray, Courtry, Lumigny, Marles-en-Brie, Chapelles-Bourbon, **Tournan**, Gretz-Armainvilliers, Ozoir, Roissie-en-Brie, Emerainville, Malnoue, Noisy, Le Perreux (env. 103 km, 545m). *Boucle facultative d'environ 12 km à partir de Courtry, Hautefeuille, Les Patis, Les Bordes, Obélisque, Touquin, Lumigny,soit 115km*

94. Randonnée Brevannaise. Rdv à 6h30 pour les grands parcours au Centre Sportif Didier Pironi, Av. Descartes, 94-Limeil-Brévannes. 40, 60, 80, 125 km.

NEW

78. 33^{ème} Brevet Hauteur et Vallées. Rdv à 6h30 pour les grands parcours au Gymnase avenue du Rouergue, 78-Maurepas. 27, 61, 105 km.

MERCREDI 16 AVRIL

93. Randonnée du Temps Libre. Départ à 7h30 Quai d'Argonne ou de 7h30 à 9h00 en Bord de Marne (Pont de Gournay), 93-Gournay-sur-Marne. 45 et 80 km.

SAMEDI 19 AVRIL

77. Villepreux-Les Andelys-Villepreux. Gymnase Mimoun, Avenue Général de Gaulle 78 Villepreux. 215 KM de 6h30 à 8h00.

DIMANCHE 20 AVRIL

77. Amicale Cyclo Breuilloise. Départ à 7h30 Quai d'Argonne ou de 6h30 à 9h00 Ecole Jean Jaurès 77 Brou –sur-Chantereine. 50, 75, 113 et 128 km.

SAMEDI 26 AVRIL



91. 27^{ème} Mennecy/Montargis/Mennecy. Parc Villeroy, 91-Mennecy, de 6h00 à 9h00. 85, 135 et 205 km. **Idéal pour un premier 200km. Beaucoup de participants, belle ambiance et parcours relativement plat.** Engagement payé par le club.

DIMANCHE 27 AVRIL

N°99A

Sortie amicale. Départ à 7h30 ou 8h00 (allure soutenue)

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, S^tMard, Dammartin-en-Goële, Othis, Ermenonville, **Plailly**, Vémars, Moussy-le-Neuf, Moussy-le-Vieux, Villeneuve-sous-Dammartin, Thieux, Nantouillet, S^tMesmes, Messy, Claye-Souilly, Annet,

Montjay-la-Tour, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (**env. 99 km, 840m**). *Boucle facultative de 23 km à partir d'Ermenonville, Fontaine-Châalis, Borest, Mont-l'Evêque, Senlis, Pontarmé, Thiers-sous-Thève, Mortefontaine, Plailly soit 122km.*

93. Randonnée GABINIENNE. Rdv à 7h30 quai d'Argonne ou à 7h00 au Stade Jean Bouin Gagny pour 45, 85 ou 115 km.

NEW

94. Zig zag en Vexin- Souvenir Jean LADEUIL. Départ à partir de 6H30 pour les grands parcours au Parc des Sports 1 bld Ducher, 95-Saint Ouen l'Aumone. 30, 60, 90, 120 et 170 km.

MAI 2008

JEUDI 1^{er} MAI



Sortie amicale. Départ à 7h00 ou 7h30 (allure soutenue)
Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, Villeneuve-le-Comte, Neufmoutiers, Beaumarchais, Chapelles Bourbon (passer dans le village), La Houssaye, Crevecoeur, Marles (par le clos-Touret), **Fontenay-Trésigny**, Direction Chaumes, 2^{ème} route à droite, Château du Vivier (retourner à droite et à gauche), Châtres, Villé, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**env. 104 km, 365m**). *Boucle facultative de 8 km à partir de Château-du-Vivier, Ecoubly, Forest, Ozouer-le-Voulangis, Courquetaine, Villepatour, Villé soit 112km.*

VENDREDI 2 MAI

A 20h45, Salle Yvette Maillard, réunion Club ouverte à tous

SAMEDI 3 MAI

95. Frépillon-Gerberoy-Frépillon. Départ de 6h30 à 8h30, Salle des Fêtes de Frépillon (95). 200 km. **Un plus beaux 200KM. A faire au moins une fois !**



B. La Flèche Wallonne. Trajet à organiser !

DIMANCHE 4 MAI

77. Randonnée Chelloise. Départ à 7H00 Quai d'Argonne ou rdv à partir de 6H30 pour les grands parcours Salle Ameller, rue Henin, 77500 Chelles. 45, 80 et 120KM.

94. La Mandrionne. Rdv à partir de 6h30 à la Mairie de Mandres-les-Roses. Circuits de 25, 40, 60, 80, 105 ou 155 km.

JEUDI 8 MAI

Sortie amicale. Départ 7h00 ou 7h30 (allure soutenue)
Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Montjay-la-Tour, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Iverny, Monthyon, Barcy, Varredes, Congis, Lizy-sur-Ourcq, Trocy-en-Multien, **Etrepilly**, Marcilly, Saint Souplets, Montgé-en-Goëlle, Juilly, Nantouillet, Messy, Claye-Souilly, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (**env. 107km, 990m**). *Boucle supplémentaire de 15km à partir de Lisy-sur-Ourcq, Ocquerre, Marnoue-les-Moines, Marnoue-la-Poterie, Echampeu, Lizy-sur-Ourcq soit 122km.*

N°107A

NEW

89. Auxerre-Vézelay-Auxerre. Gymnase de la Noué, 89-Auxerre. 115, 150 km.
Renseignements: 03 86 49 05 02. **Beau parcours modérément vallonné à 1H30 du PERREUX !**

SAMEDI 10 MAI

NEW

Sortie ACBE sur la journée avec repas le midi. Parcours à définir (150km).
Participation du club au repas de midi.

DIMANCHE 11 MAI

N°112A

Sortie amicale. Départ 7h00 ou 7h30 (allure soutenue)

Le Perreux, Gournay, Champs-sur-Marne, Malnoue, Emerainville, Roissy, Ozoir, Chevry-Cossigny, Grisy-Suisnes, Cordon, Soignolles, Barneau, Champdeuil, Crisenoy, Fouju, **Blandy-les-Tours**, Champeaux, Andrezel, Verneuil-l'étang, Chaumes, Châtres, Ville, Favières, Jossigny, Guermanes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**env. 112km, 500m**). *Boucle supplémentaire de 3km à partir de Blandy, par Saint Méry, Bombon, Fief des Epoisses, Mormant, Aubepierre, Chaumes soit 112km.*



78. La Cyclauto. Poissy. Renseignements : au 01 39 14 05 63 et [la cyclauto78@mpsa.com](mailto:cyclauto78@mpsa.com) 165 km. Attention date modifiée, prévue initialement le 3 mai.

DIMANCHE 18 MAI

N°110A

Sortie amicale. Départ à 7H00 ou 7H30 (allure soutenue)

Le Perreux, Chelles, Vaires, La Pomponnette, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Nantouillet, Juilly, Montgé-en-Goële, Saint Souplets, Forfry, Douy-la-Ramée, Fosse Martin, Nogeon, **Acy-en-Multien**, Vincy Manœuvre, Etrepilly, Barcy, Monthyon, Ivorny, Villeroy, Charny, Fresnes, Annet, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (**env. 110 km, 930m**). *Boucle supplémentaire de 12km à partir d'Acy-en-Multien, Etavigny, Boularre, Rouvres, Rosoy-en-Multien, Vincy-Manoeuvre ... soit 122km.*

75. Rallye des Toques. Stade municipal de Villeneuve-le-Comte 77 Villeneuve –le – Comte de 7H30 à 10H00. 55, 84 et 114km.



58. La LOOK. Nevers. Renseignements : au 08 20 08 63 32 et www.sportcommunication.com. 160 km.

SAMEDI 24 MAI

77. Paris Provins Paris . Rdv de 6h00 à 8h00 au Parc de Sucy rue du tilleul 94 Sucy-en-Brie. 225 km.

DIMANCHE 25 MAI

93. Vélo pour tous Romainville. Rdv à 7h00 quai d'Argonne ou Rdv à partir de 6h30 au Stade Baldi rue de Stalingrad 93 Romainville. 50, 80 ou 130km.

SAMEDI 31 MAI

94. Les 2 Jours de l'ACBE. Parcours à définir : 350 km sur les 2 jours avec parcours commun pour le retour dimanche après-midi après le repas de midi.

94. Créteil Montmirail Créteil. Rdv à 7h00 quai d'Argonne ou Rdv à partir de 6h30 au Gymnase Nelson Paillou 14 rue des Sarrazins 94 Créteil. 210km.

- ♥ ***"Mon modèle, c'est moi-même ! Je suis mon meilleur modèle parce que je connais mes erreurs, mes qualités, mes victoires et mes défaites. Si je passe mon temps à prendre un autre modèle comme modèle comment veux-tu que ce modèle puisse modeler dans la bonne ligne ?"***
JC Van Damme

SORTIES AMICALES

DATE	HEURE DEPART	N° PARCOURS
DIMANCHE 3 FEVRIER	8h30	70C
DIMANCHE 10 FEVRIER	8H30	73A
DIMANCHE 17 FEVRIER	8H30	75C
DIMANCHE 24 FEVRIER	8H30	73B
DIMANCHE 2 MARS	8H00 ou 8H30 (allure soutenue)	80A
DIMANCHE 23 MARS	8H00 ou 8H30 (allure soutenue)	88A
LUNDI 24 MARS	8H00 ou 8H30 (allure soutenue)	83A
DIMANCHE 30 MARS	8H00 ou 8H30 (allure soutenue)	88A
DIMANCHE 13 AVRIL	7H30 ou 8H00 (allure soutenue)	103B
DIMANCHE 27 AVRIL	7H30 ou 8H00 (allure soutenue)	99A
JEUDI 1 ^{er} MAI	7H30 ou 8H00 (allure soutenue)	104A
JEUDI 8 MAI	7H30 ou 8H00 (allure soutenue)	107A
DIMANCHE 11 MAI	7H30 ou 8H00 (allure soutenue)	112A
DIMANCHE 18 MAI	7H30 ou 8H00 (allure soutenue)	110A

Les « SEPT COMMANDEMENTS » de Paul de VIVIE

1. Haltes rares et courtes, afin de ne pas laisser tomber la pression
2. Repas légers et fréquents : manger avant d'avoir faim, boire avant d'avoir soif
3. Ne jamais aller jusqu'à la fatigue anormale qui se traduit par le manque d'appétit et de sommeil.
4. Se couvrir avant d'avoir froid, se découvrir avant d'avoir chaud, et ne pas craindre d'exposer l'épiderme au soleil, à l'air, à l'eau.
5. Rayer de l'alimentation, au moins en cours de route, le vin, la viande et le tabac.
6. Ne jamais forcer, rester en dedans de ses moyens, surtout pendant les premières heures où l'on est tenté de se dépenser trop parce qu'on se sent plein de forces.
7. Ne jamais pédaler par amour-propre.



Paul de VIVIE (1853-1930) est plus connu sous son pseudonyme de Vélocio. Dans les années 1900, il démontre que l'on peut voyager à vélo, loin et à bon compte, incitant les adeptes du sport loisir à pratiquer le **Vélotourisme**. C'est le père du cyclotourisme et de la concentration pascale où il donnait rendez-vous à ses amis lecteurs du « Cycliste » dans la vallée du RHONE.

« Il y a ceux qui pédalent pour pédaler, ceux qui pédalent pour aller quelque part et ceux qui pédalent pour aller ailleurs » Docteur Philippe MARRE



Les anniversaires à souhaiter :

(veuillez nous excuser pour tout oubli (à charge de revanche !) ou erreur !)

			Sortie				Sortie
PIVOTEAU	Patrick	08-févr	10-fév	DESUZINGES	Patrick	24-mars	30-mar
LEHUEDE	Jean Pierre	14-févr	10-fév	VIT	Christian	31-mars	06-avr
CONTINSOUZAS	Alain	14-févr	10-fév	CLOCHIATTI	Giovanni	08-avr	13-avr
TOURRETTE	Jacques	18-févr	24-fév	LETELLIER	Bernard	10-avr	13-avr
HERVO	Philippe	25-févr	02-mar	DUPONT	Alain	18-avr	20-avr
MEGARD	Joël	27-févr	02-mar	GODEFROY	André	21-avr	27-avr
MARIE	François	27-févr	02-mar	CEDEYN	Régis	22-avr	27-avr
LERVANT	Ludovic	28-févr	02-mar	BADUEL	Jean Pierre	30-avr	1-mai
TROBOAS	Jean-Claude	03-mars	09-mar	LECONTE	Jean Pierre	30-avr	1-mai
MASSE	Jean-Claude	12-mars	16-mar	BILDE	Agnès	30-avr	1-mai
NELLO	Christian	15-mars	16-mar	DERENNE	Marc	05-mai	8-mai
TOCCI	Antonio	17-mars	23-mar	MERLIER	Christophe	06-mai	8-mai
CONTINSOUZAS	Amélie	17-mars	23-mar	TUTENUIT	Emmanuel	09-mai	11-mai
DUCHESNE	Gilbert	18-mars	23-mar	VINCENT	Pascal	14-mai	18-mai
LAVOCAT	André	18-mars	23-mar	BERTHIER	Claude	15-mai	18-mai
PIGEARD	Joël	19-mars	23-mar	DURIMELE	Denis	15-mai	18-mai
BAUBET	Claude	20-mars	23-mar	SEYNAVE	Jean-François	15-mai	18-mai
THUILOT	Gérard	21-mars	23-mar	FUSEAU	Rémy	17-mai	18-mai
WILS	Didier	21-mars	23-mar	NICOL	Jacques	19-mai	25-mai
HOUGRON	Michel	22-mars	23-mar	PUYRAUD	Guy	22-mai	25-mai
MARTIN	Alain	22-mars	23-mar	BROCHARD	Patrick	29-mai	1-juin



Paris-Brest, une histoire de famille

En 1919, au départ de Paris, les cyclistes de la course interrégionale qui les menaient à Brest et retour, auraient bien pu se doper à la nouvelle pâtisserie créée et mitonnée chez Louis Durand, à Maisons-Lafitte. Inspiré par le challenge, cet artisan créa cette année là le Paris-Brest, pâtisserie en forme de roue de

vélo, à base de pâte à choux garnie d'une crème pralinée.

Aujourd'hui, grâce à son petit fils Stéphane Lévêque, le Paris -Brest trône encore dans la boutique familiale. « J'ai été élevé dans cette maison, affirme l'artisan. Ce n'était pas une envie, mais le choix de faire perdurer la tradition. Mais attention, j'adore ce que je fais ! Je suis un pur pâtissier ! ». Dans l'équipe de ce pâtissier chocolatier traiteur, le secret est bien gardé : « La recette est originale, authentique. Même ceux qui ont quitté la maison n'ont rien dévoilé ».

Donc, pas question de varier le plaisir du Paris-Brest. Alors, n'évoquez ni la crème au beurre ni la crème fouettée gonflante ou le chocolat et encore moins les formes de cœur ou autres prétentions : « on se fâcherait ! Ici, la légèreté est de mise (la crème pâtissière pralinée est légère à souhait) et la dégustation n'a pas de saison ».

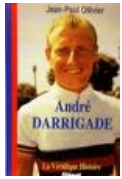
A Maisons-Lafitte comme partout en France, le Paris-Brest demeure mythique.

Maison Durand, 9 avenue de Longueuil à Maisons-Lafitte. Article du Parisien.

♥ **"Si tu travailles avec un marteau-piqueur pendant un tremblement de terre, désynchronise-toi, sinon tu travailles pour rien."**
JC VanDamme



C'ETAIT EN 1961...



... Le 2 juillet exactement.

Ce jour-là, je vis le Tour pour la première fois.

Si j'ai oublié bien des choses depuis, cet événement-là n'en fera jamais partie. C'était près de Charolles, sans doute pas très loin de la ferme de Bernard Thévenet, qui ignorait encore que, quatorze ans plus tard, il rapporterait le maillot jaune à Paris.

C'était au cours de l'étape Chalon-Saint-Etienne, remportée par Jean Forestier, le régional de l'étape. Et la ville aussi de Roger Rivière, dont la chute dans la descente du Perjuret, l'année précédente, fit pleurer la France sportive. Pour qui pleurerions-nous aujourd'hui ?

J'ai vu le Tour, c'est-à-dire un peloton multicolore, monolithique, compact, occupant toute la chaussée, et passant devant moi en un instant. J'ai vu le Tour, oui, mais pas les coureurs.

Ni le maillot jaune ni le vert. Seulement quelques voitures devant lui, et beaucoup derrière.

Des voitures, mais pas les passagers.

Et même en montagne, personne d'ailleurs ne voit rien. L'année suivante, si l'on peut, on reviendra, dans l'espoir d'en apercevoir davantage. Le Tour suggère plus qu'il ne montre.

On vient aussi pour la caravane, mais dans ces années lointaines elle était un peu étique. Cependant, il y avait Yvette Horner, son accordéon, sa chevelure rousse. Et aussi de spectaculaires pilotes de motos. Le Tour, c'est un livre où la préface est plus importante que l'œuvre, un écrivain ayant plus de prix que le bijou qu'il protège.

Non, je n'ai pas vu Jacques Anquetil, idole de toujours, maillot jaune dès le premier jour, leader d'une équipe de France de légende (Anglade, Darrigade, Stablinski, Groussard, Forestier...).

Non, je n'ai pas vu André Darrigade, autre idole, maillot vert et vainqueur de quatre étapes sur ce Tour, dont la première pour la cinquième fois.

Pas plus que je n'ai vu Imerio Massignan, fameux grimpeur injustement oublié, dominant Charly Gaul lui-même cette année-là.

Le Tour se courait encore par équipes nationales voisines (Italie, Espagne, Allemagne...) et par équipes régionales (Centre-Midi, Nord-Est, Sud-Ouest), et avait davantage l'accent de la sincérité. Imagine-t-on aujourd'hui près de la moitié de l'équipe

d'Allemagne arrivant hors délai lors de l'étape Strasbourg-Belfort, que seulement 72 coureurs sur 130 virent Paris, le tout à 36 de moyenne ?

C'était le temps où la télévision n'avait pas encore altéré l'imaginaire des courses magnifié par la radio et la presse.

Le temps du Général, des idoles, du Stade de Reims et du Réal.

C'était il y a longtemps.

C'était en 1961.



André LAVOCAT

Conseil Santé

L'Hypoglycémie ou coup de fringale

Le coup de fringale se manifeste brutalement. Soudainement, le cycliste est « arrêté », vidé de toutes ses forces. Il a l'impression d'avoir les jambes en coton, le visage est livide, la sudation surabondante et il sent des palpitations. Des troubles visuels, des maux de têtes et des vertiges peuvent également apparaître. Manger ne sert alors plus à rien : c'est trop tard ! Il n'y a plus de carburant dans le moteur.

Ce qu'il faut faire

- ♥ Manger régulièrement en cours de route des fruits secs et des gâteaux de riz et boire des boissons sucrées.
- ♥ En cas de fringale, ralentir l'allure et absorber des boissons glucosées tous les quarts d'heure.
- ♥ Respecter les règles de diététique et les plans nutritionnels (règle des trois heures, sucres complexes, etc ...)



Ce qu'il faut éviter :

- ♥ Absorber des sucres rapides avant un effort.
- ♥ Partir rouler à jeun.
- ♥ En épreuve, griller les ravitaillements.

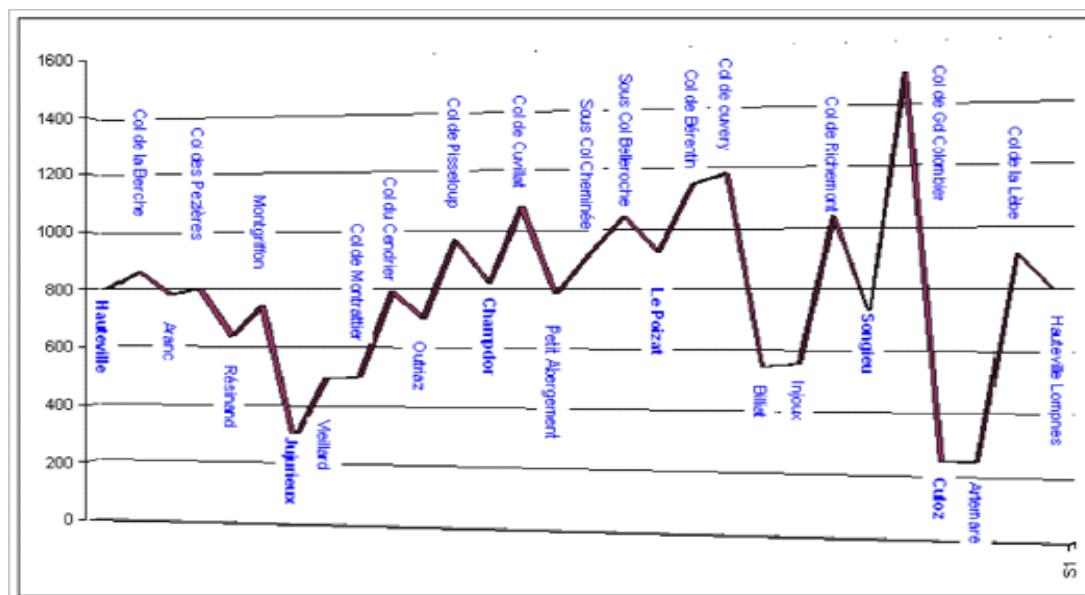
Rubrique issue de Cyclo Santé

- ♥ **"Je suis fasciné par l'air. Si on enlevait l'air du ciel, tous les oiseaux tomberaient par terre . . . Et les avions aussi .. En même temps, l'air tu peux pas le toucher ... Ca existe et ça existe pas .Ca nourrit l'homme sans qu'il ait faim ... It's magic. L'air c'est beau, en même temps tu peux pas le voir, c'est doux et tu peux pas le toucher. L'air c'est un peu comme mon cerveau"**
J.C Van Damme

Brevet Randonneur du Haut Bugey – Juin 2007

Il s'agit d'un Brevet Cyclo Montagnard Français (FFCT). La distance est de 209 km et le dénivelé de 4250m. C'est à l'initiative de Joël et Hervé que j'ai pu découvrir ce magnifique parcours. Les organisateurs proposent 2 versions : en 1 jour, ou en 1 jour et demi. C'est cette dernière version que nous avons choisie : Heureusement !!!

Le circuit fait des tours et détours aux alentours de Hauteville (01), dans le sens des aiguilles d'une montre cette année, et nous fait franchir une bonne douzaine de cols.



Les 85km du samedi après-midi, dans des paysages boisés et très verts, suffisaient largement ... Les cols successifs nous ont usés progressivement, le Col de Cuvillat nous achevant presque ! Il restait un bon raidillon pour arriver au Chalet Jean Macé, notre refuge pour la nuit. Une crevaillon très lente me donnait le prétexte de m'arrêter pour donner quelques coups de pompe ... Hébergement agréable en chambre de 4, repas très correct pour des cyclistes, compagnie sympathique d'un collègue de Bourges arrivé en même temps que nous. J'ai pris un peu l'air après le repas en changeant de chambre à air, pendant que d'autres montaient un peu au-dessus de la maison pour trouver un lieu où les portables fonctionnaient. La nuit fut réparatrice.

Le patron bourru s'était laissé fléchir pour avancer le petit déjeuner à 7h00. Il avait précisé : « Mais jusqu'à 8h maximum ! » : Il ne connaissait pas bien les cyclos et craignait que le petit déjeuner ne s'étale dans la matinée. Mais il fut évidemment assailli par tous les cyclos affamés, un peu avant 7h00 et les a vu partir comme une volée de moineaux après avoir réclamé à corps et à cris plus de café, et plus de beurre, et plus de pain, et de confiture, ...



Au matin, il faisait bien frais. Après 10km seulement, un contrôle nous offrait un thé bouillant fort agréable. On devait arriver au premier col de la journée au bout de 300m de dénivelé environ (Col de Bérentin). Mais en quittant le contrôle, Joël et moi nous trompons de direction et nous engageons dans une descente ... Bizarre de descendre pour remonter ensuite au col, mais pas impossible. Après un replat, la descente se fait dans les bois, très agréable ... jusqu'à ce que, presque en bas et au bout de quelques kilomètres, nous croisons un cyclo qui remonte et nous dit que ce n'est pas par là !!! Hervé, parti un peu après nous, a fait la même erreur mais s'est retourné beaucoup plus vite. Il nous croit sur le bon chemin. Joël et moi revenons donc au contrôle (où ils ont rajouté entre temps une grosse flèche pour éviter les erreurs !) et nous engageons dans la montée du col. Complètement recouverte de gravillons, ce ne sera pas la plus agréable du parcours, mais on s'en tire bien, avec un peu de patience et sans crevaison. Heureusement, il n'y a plus de gravillons dès le col franchi. Le Col de Richemont sera la difficulté suivante : Nous y retrouvons Hervé au sommet et nous plongeons heureux vers le pied du Grand Colombier. Avec presque 800m de dénivelé sur une dizaine de km, des passages très raides (plus de 14%) et longs, entrecoupés de replats, le Col du Grand Colombier est vraiment dur. Mais c'est un vrai bonheur d'arriver en haut et de découvrir la vue sur les sommets enneigés des Alpes.

La descente est tout aussi mémorable, avec des parties très pentues et des replats. Au dessus de Culoz, dans un décor de falaises calcaires, quelques épingles à cheveux s'enchaînent sans ligne droite intermédiaire : Un vrai plaisir !

Après Culoz et la chaleur de la vallée, il faudra encore remonter au Col de la Lèbe, sur 14 kilomètres pas très pentus. Enfin, on regagne Hauteville en légère descente.

Ce brevet, organisé tous les 2 ans, est finalement une excellente alternative à l'Ardéchoise quand on ne peut pas se libérer plus que le WE. Nous sommes partis du Perreux à 6h30 le samedi pour rentrer le dimanche vers minuit.

Je vous le recommande !!!

Michel GROUSSET

- ♥ ***"Un biscuit ça n'a pas d'esprit, c'est juste un biscuit.
Mais, avant c'était du lait, des œufs. Et, dans les œufs, il y a la vie potentielle"***
JC Van Damme

TRILOGIE CYCLO-MONTAGNARDE

Où l'on comprend que la moyenne horaire sur une épreuve ne dépend pas seulement du dénivelé et de la distance, mais aussi du soleil, de la pluie, de la déclivité maximum, de la forme du moment, de la motivation, de l'ambiance générale, de la qualité des concurrents et du bitume, de la virtuosité à descendre, de la légèreté à grimper, des spécialités locales dégustées la veille.....

Ardennaise :

- **Tilff-Bastogne-Tilff** : distance 237 km, dénivelé 3685 m, moyenne 22,8 km/h, sans classement, bien heureusement.

Temps Ardennais, à savoir froid et pluie, suivi d'une éclaircie bien heureuse sur le retour.

La veille au soir déjà, nous avons été alertés : une pluie dense et rapide s'est déclenchée sans crier gare. L'inquiétude se lit sur les visages ; en cause la journée de demain, ou bien la lenteur du service ?



Lorsque nous démarrons pour le grand parcours, notre planning horaire est bien entamé, il est 7h30 passées, nous nous mélangeons avec les concurrents du moyen parcours, la faute à une crevaison d'avant départ et à un réveil difficile de notre Pierrot Lunaire.

Après seulement 18 km de mise en route apparaît en apéritif 'La côte de Oneux' et ses 16% de déclivité. La pluie tombe par intermittence, le sol est sec dans cette côte, ce qui n'empêchera pas un concurrent en délicatesse avec son dérailleur de se retrouver à pédaler dans le vide ; la sentence est immédiate, chute sans conséquence heureusement, il se relève mais je doute qu'il ait pu remonter sur son vélo à cet endroit.

Maintenant, la pluie tombe sans discontinuer, dense et froide. La visibilité est presque nulle si bien que Patrick ne verra pas la bifurcation des 2 parcours et continuera sur le grand, il en sera remercié mais seulement à l'arrivée. Christian, handicapé par ses lunettes, opte pour le 137 km, Thierry et Jean-François l'accompagnent, ils ont fait le grand parcours l'année précédente.

Nous rejoignons Patrick au contrôle et nous nous retrouvons 5 courageux voire inconscients à poursuivre ce TBT où le hors-d'œuvre, en 'La côte de Bonnerue et ses 8%', sera avalé sans nous en rendre compte, nous sommes carrément dans les nuages. Et pour pimenter le tout, après un arrêt technique, Michel repartira sur la jante de sa roue arrière. Deux punaises toutes neuves ne laissent aucun doute sur l'intention de celui qui les a semées et que Michel a récoltées, sur un même pneu, quelle chance !

La pluie a cessé lorsque nous arrivons à Bastogne. Le retour sera même agrémenté de quelques rayons de soleil qui nous permettent d'apprécier le paysage ardennais et ses belles constructions en pierres, et de nous réchauffer.

Nous entamons le plat de résistance, les 4 km du 'Mont le Soie', puis les 'Côtes de Wanne', 'd'Amermont' et le 'Col du Rosier' qu'ont déjà digérés les concurrents du moyen parcours.

Jean-Claude est inquiet pour son pédalier, il constate du jeu à chaque tour de pédale.

Au contrôle de Wanne, un vélociste bénévole le dépannera en grand professionnel outillé comme tel. Heureusement car pour déguster le dessert 'Côte de la Redoute et ses 20%' servi en 2 fois, même un Colnago doit pouvoir exprimer toutes ses qualités dynamiques.

Pendant ce temps, des palettes entières de bouteilles Isostar encore filmées sont rechargées dans un camion, le plan canicule avait dû être déclenché pour cette journée ?

La 'Côte du Hornay' en digestif pour terminer ce copieux repas n'est plus qu'une formalité.

Et c'est avec soulagement que Thierry, qui a usé ses cales de chaussures dans les rues de Tilff pendant plus de 4 heures nous voit arriver.

Avec Christian, Jean-François, Patrick B, Pierre, Thierry, et Michel et Jean-Claude.

Alpine :

- **La TIME Megève-Mont-Blanc**, distance 150 km, dénivelé 3980 m, moyenne 19,6 km/h, classé 395^e sur 410, déprimant.

Temps agréable avant l'orage qui a sagement attendu l'arrivée des concurrents, mais quand même cagnard dans la montée des cols de la Croix-Fry et des Saisies.

Comme le dit Patrick, la Time Megève-Mont-blanc, ce n'est pas de la crème, même si selon Cyclospor cette épreuve n'est classée qu'en Moyenne montagne. Dans ce cas la Marmotte est classée en Haute montagne, c'est logique, l'Ardéchoise, Petite montagne ???, et Villevaudé alors ? C'est la plaine !!! N'en déplaise à certains.

De la crème il y en avait un peu sur le dessus de l'épreuve en la personne de Laurent Fignon son parrain, et de Jeannie Longo qui a opté pour le moyen parcours qu'elle remporte chez les féminines.

Le parcours dessiné en 3 boucles permet de moduler ses intensions du départ selon les sensations du moment, stressant au moment du choix. Alain et Jean-Yves ont maintenu leur objectif pour le 120, Patrick, parti pour le 90, saisi par l'envie des Saisies s'engage lui aussi sur le 120, Christophe s'est laissé tenter par le 150.

Le col des Saisies franchi par Crest-Voland, je dois me décider. Le souffle coupé, par la vue sur le Mont-Blanc ou par l'effort ?, je suis tenté par le contrôle-ravitaillement auquel on accède par une large boucle qui frôle le deuxième versant des Saisies ; moment d'hésitation, coup de guidon à gauche et c'est retour Megève direct, me laisser aller dans la descente et c'est 2 heures de galère supplémentaires. C'est fait, j'ai basculé, je suis engagé sur le 150 et j'ai horreur de faire demi-tour. L'organisation laisse encore passer les concurrents, je suis donc dans les temps, mais je me sens seul, c'est angoissant, je croise quelques concurrents sur le retour, l'un deux zigzague sur la route tête baissée, je l'évite en roulant à gauche, il ne m'a pas vu, c'est sûr. Son calvaire est bientôt terminé, lui. Je m'arrête au maigre ravitaillement où je dépanne un cyclo en quête d'une chambre à air. Trois autres s'apprêtent à partir, je les rejoindrai dans la descente très 'technique' avant le contrôle de Villars sur Doron, nous sommes les derniers, c'est sûr. Mais avant, il faut gravir Bisanne, point culminant de l'épreuve.

Le ravitaillement de Villars est plus chaleureux et encore approvisionné. Les motards de l'organisation nous attendent et nous rassurent.

La route est large, belle, le bitume souple mais le pourcentage est bien là, 6,5 de moyenne avec un passage à 11 dans le lacet de Hauteluze. Les 15 kilomètres se font à l'énergie, à son rythme, l'écart entre les coureurs fluctue au gré de leur motivation pour finalement rester le même au contrôle des Saisies. Là, je remplis rapidement un bidon et grille tout le monde au ravitaillement, je laisse se lamenter mes compagnons d'infortune qui ont perdu toute illusion sur leur performance du jour, je ne veux pas arriver hors délai. Et c'est avant 16h30 que j'enregistre mon temps de parcours ; Alain fait canapé devant la



télé, Jean-Yves est en route pour Annecy, Christophe sous la douche et Patrick assidu à ses étirements musculaires.

Avec, Alain, Christophe, Jean-Yves, Patrick P,

Ardéchoise :

- **La Volcanique**, distance 171 km, dénivelé 3042 m, moyenne 26 km/h, Classé 414è sur 2500 environ, réconfortant.

Temps agréable, limite frisquet dans les descentes



On m'avait dit : « l'Ardéchoise en une journée, c'est galère, le départ est laborieux, il faut attendre plus de 2 heures avant de partir ».

Il était donné à 7h30, à 7h55 nous roulions sur le tapis pour enregistrer notre horaire. En venant de Lalouvesc peut-être avons-nous bénéficié du bon côté des files d'attente.

Et nous voici dans la 1^{ère} difficulté, 12 km à 4% pour se mettre en jambes. Le col du Buisson à ce moment, c'est l'autoroute A4 entre Noisy-le-Grand et Nogent à 7h le matin, chargé mais encore relativement fluide, on peut dépasser, mais dans un quart d'heure ce sera bouché.

En haut du col, nous nous regroupons sur une partie plus reposante avant de plonger sur Lamastre, Jean-François est devant, il a décidé de faire la course seul. Nous avons perdu Gabriel dans la descente. Je monte le col des Nonières en compagnie de Francis.

Nous enchaînons cols, descentes, traversées de villages tous décorés pour la circonstance. L'ardéchoise cyclo est la grande fête du vélo en Ardèche. Nous y sommes superbement accueillis et encouragés par tous les bénévoles, les enfants des écoles, les fanfares, les spectateurs. Pour se réhydrater, pour un retour aux sources, l'eau de Vals est servie généreusement aux nombreux 'points eau'. Pour refaire le plein d'énergie les ravitaillements proposent un choix pantagruélique et varié de spécialités locales, saucisson, fromages, fruits secs. Ils sont très appréciés de Francis qui s'y attarde volontiers.

Passé le ravito de Mézilhac, un vent de face attend les concurrents de 'la Volcanique'. Des éventails se créent emmenés par des grimpeurs jusqu'au col du Pranlet et relayés par les rouleurs jusqu'au

Gerbier de Jonc. C'est ensuite une longue partie de manivelles jusqu'à Arcens où nous rencontrons Patrick et Jean-Yves, la descente continue jusqu'à Saint-Martin-de-Valamas où, là, nous rattrapons Eduardo et Christian qui décident d'attendre pour reformer le groupe « Ardéchoise en 3 jours ».

Dans la montée de Saint-Agrève, un 'avion' nous dépasse, suivi par une moto-reporter, c'est le 1^{er} des concurrents de 'l'Ardéchoise' sur 216 km. Le Col de Clavière n'est pas le plus long – quand même 17 km - ni le plus pentu, mais il m'a paru le plus dur : il est midi passé quand nous l'attaquons, il fait chaud, mais surtout nous l'abordons au 3^e tiers de l'épreuve, les difficultés précédentes se font sentir et l'arrivée est encore loin.

A Saint-Agrève, nous établissons notre stratégie de fin de course. Le ravito est excentré et très fréquenté, nous décidons de ne pas nous y arrêter. Nous terminons le col de Clavière et c'est une belle descente par route privatisée avant d'entamer le col de Rochepaule, 4 petits kilomètres où nous retrouvons le 2^e groupe de 'l'Ardéchoise en 3 jours' Astrid, Michel H, Guy, Alain G, Didier.

C'est toujours la fête dans le col du Buisson retour, accordéoniste, chorale, limonaire, orchestre nous font monter l'adrénaline pour digérer les 15% du départ et les 6 derniers km à 6%.

« Francis, nous avons 25 minutes pour descendre à Saint-Félicien.

- et puis ?
- puis on sera médaillés d'or !,
- Ok on y va »

Notre stratégie sera la bonne, nous franchissons la ligne d'arrivée en moins de 7 heures encouragés par les « allez Le Perreux » de Wilma et Maria. Jean-François nous a devancés de quelques minutes.

Avec Jean-François, Francis et Gabriel sur la cyclo sportive.

Gérard Delomas

Ile-de-France



Portrait

Extrait du magazine LE CYCLE n°960 (février 2007)

Les acrobates du macadam

Paris - Créée en 2001 par trois fondus de vélo, Urban Cycle est une société de courses à vélo qui emploie 14 coursiers et réalise chaque jour plus de 200 courses à travers la capitale et sa proche banlieue.

Le concept est arrivé en France depuis quelques années, pourtant cela fait déjà plusieurs décennies que des coursiers à vélo sillonnent les villes de New York ou San Francisco. A Paris, le projet est devenu réalité grâce à trois passionnés de la petite reine, qui après une première expérience dans la course à vélo, ont décidé de créer leur société. Après cinq années d'existence, Patrick Boudard co-fondateur de Urban Cycle, confirme que l'essai est bel et bien transformé : « Nous avons quintuplé notre effectif de coursiers à plein temps depuis notre création en 2001 et 80 % des objectifs que nous nous étions fixés sont désormais atteints. » L'idée est simple et la démarche paraît vertueuse : transporter des plis en ne produisant aucune pollution – atmosphérique et sonore – avec des délais aussi compétitifs que les coursiers à moto pour les trajets intramuros et pour des coûts inférieurs ou égaux. Mais la profession semble avoir du mal à décoller, les entreprises conservent des a priori tenaces et rechignent à profiter des services de ces coursiers singuliers. Mais, cette seule explication ne suffit pas à comprendre le phéno-

mène, aussi faut-il se pencher sur les conditions propres à l'activité de coursier à vélo. Patrick l'explique : « Le métier est dur, chaque jour nos coursiers passent 8 heures sur la selle et parcourent environ 100 km, sans parler des conditions météo qui peuvent considérablement durcir le travail. » Heureusement, à la différence des coursiers motorisés, les accidents sont rares. L'équipe est donc jeune et composée dans son intégralité de mordus de la bécane qui, par ailleurs, représente toutes les disciplines cyclistes. On trouve ainsi, parmi ces amoureux du pneu slick, aussi bien des coursiers que des triathlètes ou des vététistes. Vous l'aurez compris, si vous souhaitez postuler, pas d'improvisation possible, à la condition de cycliste indispensable, une grande motivation et une bonne connaissance de Paris s'avèrent essentielles. Enfin, espérons que les considérations environnementales, de plus en plus prises en compte, permettront à ces acrobates du bitume capable



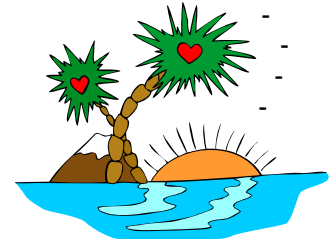
Boris, Patrick et Philippe
les trois fondateurs
de Urban Cycle.

de traverser Paris aux heures de pointe en moins de 30 minutes, de travailler davantage et plus nombreux. P.C.

Contact : Urban Cycle
53, rue de la Fontaine au Roi, 75011 Paris
Tél. : 01 43 38 38 38
Email : urbancycle@urbancycle.fr
www.urbancycle.fr

Après un naufrage, on trouve, sur une île déserte et merveilleuse mais perdue au milieu du Pacifique :

- Deux Italiens et une Italienne.
- Deux Français et une Française.
- Deux Allemands et une Allemande.
- Deux Grecs et une Grecque.
- Deux Anglais et une Anglaise.
- Deux Bulgares et une Bulgare.
- Deux Suédois et une Suédoise.
- Deux Irlandais et une Irlandaise.
- Deux Russes et une Russe.
- Deux Suisses et une Suisse.



Trois mois plus tard sur cette merveilleuse île déserte, voici ce qui s'est passé :

- 1) Un Italien a fait assassiner l'autre Italien pour l'Italienne.
- 2) Les deux Français et la Française forment un très harmonieux ménage à trois.
- 3) Les deux Allemands se partagent les faveurs de l'Allemande, en respectant très scrupuleusement l'alternance hebdomadaire.
- 4) Les deux Grecs couchent ensemble et la Grecque fait la cuisine et le ménage.
- 5) Les deux Anglais attendent désespérément que quelqu'un veuille bien avoir l'obligeance de leur présenter l'Anglaise.
- 6) Les deux Bulgares, après avoir jeté un regard à la Bulgare et scrupuleusement observé l'horizon, ont finalement décidé de tenter leur chance à la nage...
- 7) Les deux Suédois spéculent toujours sur les vertus du suicide alors que la Suédoise use et abuse des bains de soleil pour mettre en valeur son corps.
- 8) Les Irlandais ont commencé par diviser l'île entre Nord et Sud et ont installé une distillerie au centre. L'important pour eux, c'est que les Anglais n'en aient pas une goutte !!! Quant au sexe, considérant qu'après quelques litres de whisky, il règne une sorte de brouillard épais sur l'île, la question ne se pose même pas.
- 9) Le premier Russe a épousé la femme russe et a divorcé peu après. Il est le meilleur client de la distillerie irlandaise. Le second Russe s'est fait un peu d'argent en tuant un des deux Italiens et en négociant les visas de sortie des deux Bulgares. Avec cet argent, il a acquis 33,3 % des parts de la distillerie irlandaise, obtenu une licence de vente exclusive pour les Anglais et a engagé un Grec comme vendeur. Il emploie de plus les Allemands comme gardes du corps pour lui et sa fiancée russe en promettant à la Bulgare le poste de nurse pour son premier enfant. Enfin, il prend régulièrement des cours d'anglais avec la Suédoise.
- 10) Les trois Suisses, quant à eux, ont sorti un nouveau catalogue printemps/été...



LE COIN DES LECTEURS

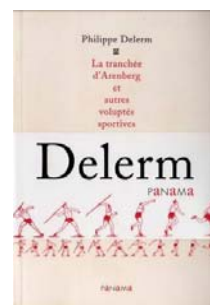
RIEN QUE DU BONHEUR !

« Il y a des bouts de souvenirs qui remontent soudainement à la surfaceces plaisirs fugaces qu'on croyait envolésLa nostalgie au bout de la ligne, mais aussi le présent des mouvements, l'arabesque du dribble, la grâce du patineur, l'élégance de la phrase...

Il y a le sourire radieux de Colette Besson, la main de Platini dans celle de Battiston, le casque d'Or de Jean-Pierre Rives, les estocades de Zidane ... Philippe Delerm saisit au vol tous ces gestes qui sont le sport, comme des évidences de joie et de souffrance entremêlées.

Ces voluptés sportives, madeleines éparpillées aux quatre coins des stades qui nous font vivre, revivre ces instants d'émotions. »

Je vous assure, ce n'est rien que du bonheur, un retour sur des émotions passées, un livre qu'on lit et relit !



D'UNE SAISON L'AUTRE

Quand l'hiver nous enferme à la maison, que pouvons-nous faire, nous les cyclistes, sinon rêver ? Rêver devant le calendrier des épreuves à nos exploits futurs, cyclosporatives, grandes randonnées, escalades...

Mais nous le savons bien, l'année qui commence ne sera pas mieux ni pire que celle qui l'a précédée et celle qui la suivra. Car la vie est là qui impose ses impondérables, ses obligations, ses contraintes, dévorant toujours trop le temps passé sur les routes et les projets et envies qu'il fait naître.

Voici, entre rêve et réalité, espoirs et désillusions, joies et tristesses, petits exploits et grosses déconvenues, une année semblable entre toutes.



Début janvier. La 77 ok, la Blé d'Or ok. Tiens, je pourrais cumuler la Walko et la Thévenet pour l'Ascension, Brigitte me donnera bien le pont malgré les inconvénients du mois de mai. Ah ! le 12 juin, la Ventoux-Beaumes-de-Venise, idéale pour préparer la Marmotte de juillet. Faut que j'en parle à Christophe. 22 juillet, pour Chambéry, pas de problèmes, je serai en vacances pas loin. De retour en Bourgogne, la Machinoise le 30, en pleine forme. Août, repos forcé. Septembre, championnat de la profession et Stephen Roche ou Viking – dommage qu'elles tombent le même jour. Pour finir, le Gentlemen à Vincennes, si je trouve un costaud. Faudra faire également deux ou trois 200 assez durs, genre Mennecy ou Levallois-Honfleur, pour préparer tout ça, et des entraînements soutenus. Ça devrait être une grande année.

Fin mars. Avec cet hiver pourri, pas pu rouler comme prévu. Pourtant, mi-février, ça allait super bien, je le voyais avec les copains. Et puis cette foutue neige tardive qui ne voulait pas fondre, et la pluie ensuite. Une éclaircie pour le rallye du club, un petit 150 au courage, c'est tout... Enfin, bientôt la 77 pour faire le point.

Fin avril. Les copains ne pourront pas dire que j'étais dopé à la 77. Un nul, à la ramasse partout, des jambes en guimauve. Pour une rentrée, c'était plutôt une sortie. Deux ou trois comme ça, et je suis plus près du sac de guidon que du nouveau Pinarello. A Mennecy-Montargis, ça allait mieux, mais avec les ravitos copieux on n'a quand même pas fait des exploits. Je me demande même si je n'ai pas pris du poids.

Fin mai. Putain l'engueulade quand j'ai posé mes jours pour l'Ascension ! Les qualificatifs volaient bas. L'a du vocabulaire, ma Brigitte ! Capitulation sans condition. Pour l'augmentation, mettre la flèche cette année... Deux cyclos de chute. Pour un peu, j'aurais dû me contenter du rallye de Gournay. Heureusement, j'ai fait la Blé d'Or. La petite, je me sentais pas trop concerné pour la grande avec ce vent de folie et la flotte qui menaçait. Font chier aussi avec ces départs à bloc, 35 bornes pour récupérer. L'or comme d'habitude.

Fin juin. La cata, la tuile, la scoumoune ! L'accident bête ! Un truc chiant à la cuisse. En pleine saison ! Une sciatalgie, dit mon toubib. Repos complet donc. Après la Ventoux-Beaumes-de-Venise, le surlendemain, j'ai voulu encore escalader le Ventoux par l'autre versant, sans doute pour mieux récupérer, et, là, problème, problème. La cyclo s'était pourtant bien déroulée, l'or et tout et tout. La forme quoi ! Pour la Marmotte, les copains te raconteront. Heureusement, il reste les courses de fin juillet.

Fin juillet. Pour guérir, ça j'ai respecté à la lettre le conseil médical, au point d'en oublier l'entraînement. Le mal est parti, la forme avec. Pensez, trois semaines sans faire d'efforts ! Et les cols autour d'Annecy sont impitoyables, la montagne ne fait pas crédit, on paie comptant. Exit donc le Challenge du Nivolet. J'aurais pu faire la Machinoise, mais la date a été avancée au 8. Quand ça veut pas, ça veut pas...

Fin août. Il fait bon rouler en ce moment, et la forme est là pour tous, ça se voit aux moyennes le dimanche. A ce rythme, on ne va pas tarder à faire notre entrée au Cac 40. On fait des projets pour la fin de saison. Mais on a dû rayer Levallois-Honfleur pour les habituels problèmes de retour. Et je manquerai aussi le championnat, cette année à Quimper : 1 300 kilomètres pour courir moins de 2

heures, non, non et non. Pour rire, je vais quand même en parler à Brigitte...

Fin septembre. J'ai opté finalement pour la Stephen Roche, la Viking à Rouen étant bien trop longue à cette époque, et la pluie est souvent au rendez-vous. J'ai bien fait : les 85 de la junior étaient assez difficiles comme ça sous les averses. On respire la fin de saison, plus trop envie d'aligner les bornes à présent. Je m'entraîne dur avec Francis pour le Gentlemen, le con ce qu'il va vite.

Fin octobre. Terminé le Gentlemen en beauté – c'est une expression vu la tronche des participants. Je fais le bilan : plutôt dans le rouge cette année, pas la moitié des compétitions prévues, peu de jours faciles. J'ai des excuses bien sûr, mais il faut le reconnaître, c'est souvent pareil. L'an prochain, ce sera bien différent.

Fin novembre. On ne sait plus très bien si l'on finit la saison ou si l'on commence la prochaine tant l'allure dominicale est faible. Mais ce dernier dimanche, Claude a dû sortir le sifflet pour rappeler à l'ordre les téméraires : pas plus de 30 il a dit et redit. Les conversations s'inclinent désormais timidement vers l'année qui approche et les projets que l'on discutera à l'assemblée du club. Je déjeune avec Brigitte bientôt, et je vais lui confier que l'Ardéchoise fin juin m'intéresse... Ainsi va la vie des cyclos.



André LAVOCAT

Extrait de « Petit traité de vélosophie » - Didier Tronchet – Ed. Plon

« En écho aux stances funèbres de l'ami Brassens sur la plage de Sète, puis-je lancer une supplique pour être enterré à vélo ? Il me semble que quatre vélos noirs, conduits par quatre amis (mais en ai-je autant ?) une main sur le guidon et l'autre calant mon cercueil sur l'épaule, n'auraient pas moins d'allure qu'un catafalque couvert de violet vulgaire et de flammes d'argent toc, tiré par quatre chevaux dont l'affliction, qu'on me pardonne cette susceptibilité post-mortem, ne serait pas vraiment sincère ... Mes quatre vélos noirs (un peu de crêpe au guidon SVP) auraient de toute façon bien plus de classe que ces corbillards rutilants, ces genre de Renault-Espace peints en noir, et tous sièges arrière rabattus pour permettre au défunt de conserver sa posture allongée ; mais j'ai toujours l'impression qu'ensuite on les redressera pour partir à la plage avec les enfants, sans même un regard dans le rétroviseur sur le gros pâté de sable sous lequel je serai allongé, probablement boudant. Non, c'est décidé, j'opte pour le vélo-funérailles. Accordez-moi ce plaisir posthume : les voitures, sur mon dernier trajet, pileront net, quand bien même seraient-elles prioritaires à droite, dans un total et muet respect que de mon vivant je n'aurais su obtenir, pétrifiées par le spectacle de la mort qui passe (même dans sa version cycliste, un poil plus décontractée). Que mon quatuor de fidèles active d'ailleurs au passage la sonnette métallique d'un pouce joyeux pour conférer à ce spectacle une note guillerette.

Enfin, ce sont précisément mes quatre compagnons qui m'offriront, qu'ils me pardonnent, un autre plaisir posthume. Connaissant la difficulté, je les imagine conduire le vélo d'une main, avec en plus sur l'épaule un cercueil habité (même en titane), et je me réjouis d'avance de la petite angoisse parcourant l'assistance : Tomberont-ils ? Tomberont-ils pas ? Evidemment, j'aurais stipulé, par déposition testamentaire, que le parcours vers le cimetière de Montmartre emprunterait la vertigineuse descente Caulincourt, s'il vous plaît, une dernière fois, c'est mon plaisir.

Dès lors, je pense inévitable que la main crispée sur le frein d'au moins un de mes amis, un peu d'émotion aidant (j'en serais touché), ne provoque une chute généralisée sans gravité j'espère (mon goût de la cocasserie n'irait pas jusqu'à ce qu'un de mes funèbres assesseurs me rejoigne là-haut dans un excessif élan de ferveur amicale). J'aimerais juste que le couvercle saute au contact du sol, et que je fasse un dernier et sinistre « coucou » à l'assistance mortifiée, dont seul mes vrais amis et ma veuve sauront qu'il est conforme à mon penchant immodéré pour l'humour noir et à mes dernières volontés occultes. En guise de viatique, une ultime dérision. J'aimerais que les quelques rires isolés dans la foule consternée me permette de reconnaître les miens avant de définitivement partir en fumée.

Pour me faire pardonner de mes amis, j'ai prévu un retour plus facile. Néanmoins, qu'ils sachent que le petit tas de cendres continuera de rigoler au fond des sacoches. »



UN VOYAGE PEU ORDINAIRE SUR LE CHEMIN DE SAINT JACQUES DE COMPOSTELLE PAR UN CYCLOTOURISTE



Tou doux rêveur peut vagabonder dans l'imaginaire sur la voie de ce pèlerinage mythique qu'est Saint Jacques de Compostelle, mais ne connaîtra pas l'adrénaline ni l'émotion intense que cela procure dans ce périple sans avoir tenté l'aventure.

On ne part pas faire ce voyage sans précaution physique, mentale et selon le cas spirituelle : c'est un long processus qui chemine dans la tête mais aussi un défi personnel.

Cela a été mon cas sur une année de bravades car le moment était venu de se lancer certes avec appréhension mais avec beaucoup d'impatience.

Mon choix de départ fut le Puy-en-Velay, ville superbe par son architecture et pour certains qui le veulent, une messe y est dite pour les pèlerins. Il est important de suivre exactement la route de Saint Jacques car elle révèle tant de curiosités ; en passant par le Gévaudan, région avec tant de légendes dont sa bête du même nom et avec une sculpture d'au moins dix mètres de long en bois à voir sans modération, le col d'Aubrac, 1 340 mètres, qui surplombe la région et qui donne la température de la mise en jambes, on ne peut citer tous les lieux qui émerveillent par ce cheminement car on pourrait en oublier et léser les habitants de beaux sites. Certes des coups de cœur, Espalion, Figeac*, avec une adresse sur une chambre d'hôte avec un seul regret, c'est de les quitter car ils sont cyclistes, membres du CODEP, et adorables. Ensuite la vallée du Lot avec ses maisons dans la roche. Cahors, Orthez que l'on me pardonne si je ne cite pas tous les endroits où je suis passé et que Dame Nature a créés. Pourtant tous ces lieux se méritent aux autres. Ensuite vinrent les Landes, les Pyrénées tant redoutées à franchir avant le col de Roncevaux. 18 kilomètres de grimpe avec indication en haut (Santiago de Compostela 790 km). Les dés sont jetés et l'aventure continue car l'Espagne est sous mes pieds. Terre inconnue que je m'impatiente de découvrir.

Pamplona avec ses églises aux allures de défi se profile à l'horizon, d'ailleurs dans toute la traversée du pays, de la région de Navarre à la Galicie, les images de cartes postales défilent dans la tradition architecturale espagnole. Pas étonnant qu'ils soient cités au patrimoine mondial pour leurs monuments et leurs richesses culturelles. Beaucoup de col à franchir, 1 300, 1 500 mètres mais la récompense pour avoir franchi ces obstacles est à la hauteur de la vue imprenable ainsi que la joie que cela procure, les descentes de 15 à 20 kilomètres font oublier l'effort fourni. En passant par Sahagun, les cigognes étaient présentes, curiosités à ne pas louper. Leon, la ville merveilleuse avec le parvis de sa cathédrale. Ponferrada et sa forteresse et tant d'autres routes menant à d'autres plaisirs des yeux, dont Samos avec son superbe monastère.

Mon périple se poursuit et la fébrilité se fait sentir car Santiago est proche, tant attendu, et le jour venu de pouvoir toucher cette statue de Saint Jacques me donne encore des frissons.

Le jour J apporte une certaine émotion, du bonheur et une fierté sans retenue qui me laisse les pieds sur terre mais ce matin là, la brosse à reluire est pour moi seul.

Une visite de la ville s'impose sur au moins 3 jours car l'effervescence des pèlerins venus de tous les endroits du globe dans les faubourgs se fait sentir en parcourant les rues.

Avoir mon diplôme en latin n'est que relatif mais ma joie est intense.

Après un parcours réussi de 1 700km sur 18 jours (trop court), je suis rentré avec le vague à l'âme, des souvenirs pleins la tête qui cheminent sur des paysages féériques.

Je ne sais plus qui disait cela : « ne loupe pas tes rêves de voyages car tu loupes une partie de ta vie ! »

Je tiens à saluer mon copain Roger LAMOT qui m'a soutenu, le club que j'ai représenté ainsi que tous ces gens cyclos ou pédestres qui sur ce chemin de Saint Jacques ont apporté de la fraîcheur à ce voyage qui est devenu une réalité.



BON CAMINO A TOUS !
(bon chemin à tous)

Jean-Louis LABROUSSE (GCR ROMAINVILLE et EX ACBE) un ami, au contrôle du PBP 2007, un vrai passionné de la petite reine!

- Chambre d'hôte : BERGE Michel et Marie-Agnès Figeac Ayriens
46100 FIGEAC tél 05 65 34 72 65 – 06 89 36 71 05

Des gentlemen d'exception en terre bergamasque!



En ce vendredi 5 octobre, à la Madonna dei Ciclisti, tout là-haut au Colle del Gallo, nos pensées, *mamma mia!* cinglaient déjà vers ce fabuleux contre-la-montre à trois auquel Gérard M. nous avait engagés, à l'invitation l'U.C.

Casazza, son club italien à la livrée bleue. Imaginez un peu un ex-coureur breton, équipier dévoué de type Rué, réunir par un beau dimanche matin les plus grands noms de sa région, retirés des pelotons ou en activité, pour former chacun une éphémère triplète avec deux anonymes. On peut toujours rêver! Eh bien, Ennio Vanotti, valeureux *gregario* bergamasque s'il en fut, n'avait pas fait les choses à moitié: de Zandegù à Moser, en passant par Baronchelli, Bugno, Gotti, Savoldelli, Berzin, Serpellini, Pelliccioli, Scirea, Lanfranchi, Guerini et d'autres moins connus de ce côté des Alpes comme Corti, Fidanza, Rota, Algeri – n'en jetez plus, *il cortile è pieno!*, tous par amitié avaient répondu présents à son appel. Nous voilà donc embarqués sur un plateau de rêve, seule équipe française des trente-six à s'affronter sur un tour du Lac d'Endine, au plus profond duquel Gérard ancre ses propres racines. Au tirage au sort (à l'italienne!), c'est Luca Rota, ex-coéquipier de Saronni et de Chiappucci, qui hérite de la paire française. Un verdict honteusement chanceux tant l'homme est affable et d'une gentillesse extrême. À court de condition avoue-t-il puisqu'accaparé par son négoce de cycles à Bergame, il nous tire tout de même sur sa seule classe à 42 km/h jusqu'à Monasterolo del Castello, fief des Meli, où passé le porche nous commençons à nous relayer, ce jusqu'à l'arrivée, piochant face au vent, mais toujours bien soudés. La ligne franchie après 17,5 km de course, Luca nous fait mouliner une dizaine de minutes avant de revenir au départ pour nous changer et partager un gargantuesque buffet où pros, ex-pros, participants, organisateurs et spectateurs se mêlent sans chichis. Parcours de frissons comme à son premier bal, Gérard ne sait où donner de la tête: photos avec Savoldelli, palabres avec Moser, Gotti, ... autographes. Et ce fameux Baronchelli avec qui on évoquait Sallanches: *com'era*

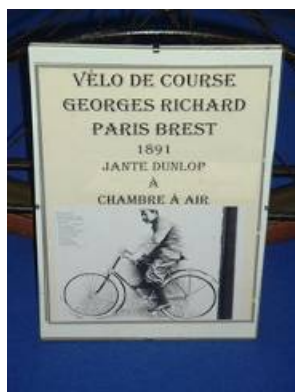


forte Hinault! molto forte! Les féminines n'étaient pas en reste, avec tous ces prénoms à ravir: Graziella, Fulvia, Natalina *ex-campionessa d'Italia...* *a fare girare la testa!* À l'énoncé des résultats, dans l'ordre inverse du classement, nous devons patienter jusqu'au *top ten* avant d'être admis tous trois sur le podium. *Incredibile*, nous sommes 10^e sur 36, à 4 secondes de l'équipe Lanfranchi, après en avoir gaspillé une bonne trentaine par la faute d'un chauffard milanais. À Berzin, vainqueur, nous concédons 2'51", mais mettons tout de même 4'21" à Zandegù, lauréat du Tour des Flandres 67, il

est vrai plus porté sur l'œnologie que sur le matériel de pointe. Les rives du Lac d'Iseo, Bergame et sa Ville Haute, les *macchiatti* par ci, les *gelati* et les *pizze* par là, la *polenta* aux petits zozios, l'air ambiant, les campaniles, les bergamasques, la rondeur de leur langue, la musique de l'italien et *tutti quanti*, sans parler de cette merveille d'organisation, de fraîcheur et de passion découverte à l'U.C. Casazza, un vrai bonheur que ces quatre jours passés au bord de l'eau avec Gérard M. et Pépée sa sportive épouse, sur fond de vélo et décors de Préalpes!

Patrick Pivoteau (photos transmises par Patrick et Gérard !)

Expo de vieux vélos au centre commercial de Drancy (expo temporaire)



Paris-Brest-Paris - Mais pourquoi ?

Didier m'a dit qu'il apprécierait de lire dans un prochain bulletin les motivations qui poussent chacun de nous à tenter l'aventure ...



Voici pour votre président !



Je ne suis pas ambitieux ni compétiteur. Mes parents ont toujours beaucoup travaillé, beaucoup dépensé d'énergie dans une vie laborieuse où la satisfaction vient en particulier du devoir accompli : Ca m'a indubitablement marqué ! J'aime l'effort.

Je suis patient, exigeant envers moi-même et j'ai toujours eu quelques activités demandant de la persévérance. En cela, le cyclotourisme me va comme un gant. Accueilli à l'ACBE, informé des exploits de mes maîtres, le germe était là ! Au boulot, un collègue pratiquait les raids pédestres (100 km, 24h, Marathon des sables, ...) et il avait l'air au quotidien, lui aussi, d'un homme tout à fait ordinaire ...

Tout cela m'a donné l'envie d'allonger les distances. Là, soutenu par André, Joël, Doudou, Patrick et les autres, j'ai découvert le plaisir, plus grand encore que lors des sorties amicales, de vivre ces moments ensemble, de se lancer et de pouvoir dire : On l'a fait !

Le cap des 200km franchi plusieurs fois, et l'aisance grandissant, il fallait retrouver le piment d'un petit doute au départ de chaque entreprise : Le cap des 300 et 400km a été franchi, puis celui des 600 avec Bordeaux-Paris. Et Paris-Brest-Paris arrivait en 2003, avec sa légende ...

L'admiration témoignée par des proches, des collègues, ... me poussait aussi à la roue ! Et j'aime aussi accompagner ceux qui se lancent pour la première fois.

Sur les très grandes distances, j'ai découvert une sensation étrange, enivrante, quand, sur un bout du parcours, je ressens une cohérence complète entre le vélo qui roule aisément, les jambes qui tournent en souplesse, l'impression d'une immense liberté, la nature environnante, ... Ca, c'est une sorte de drogue !

Les nuits à vélo permettent aussi des impressions uniques, et le plaisir d'un gamin avec sa lampe de poche.

En 2003, l'ambiance du Paris-Brest-Paris a dépassé tous mes espoirs, toutes mes attentes ! Et c'est un merveilleux souvenir.

Au point où j'en suis de mes explications, je ne sais plus si la question doit être « Pourquoi est-ce que je m'inscris au PBP2007 ? » ou si elle est plutôt « Comment ne pas avoir envie de faire le PBP 2007 ? ».

Marie-Paule : bon d'accord, je joue avec vous au jeu question-réponse : « Pourquoi fais-tu le Paris-Brest-Paris ??? »

Si vous saviez tout ce qui m'est passée par la tête....

Alors je vous le livre le plus fidèlement possible et dans l'ordre !!!

- 1 parce qu'un jour en classe, je recouvrais le tableau d'équations, d'inconnues et autres... ..je me suis retournée vers mes élèves et leur ai chanté « Viser la lune, ça n'me fait pas peur.... »
- 2 parce que je leur dis tellement souvent « mais battez vous... !!! pour réaliser vos rêves »
- 3 pour revoir les yeux malicieux mais tellement fiers de mon fils Clément qui, me voyant au retour d'un 400, dit à ses copains présents « Maman, toi t'as encore fait une bêtisecomme Bordeaux Paris.... »
- 4 pour arriver à ces moments magiques après 200 ou 300 kms où, sans savoir pourquoi, les jambes roulent toutes seules...
- 5 pour ces moments où tout va mal, où on se dit « c'est la dernière fois » ..mais où un de vos fidèles coéquipiers vous double, sait..., ne dit rien.. mais se met juste devant pour vous protéger, vous emmener..
- 6 pour dévorer les croissants au petit matin après une nuit longue longue...
- 7 pour sentir le vent....
- 8 pour ces quelques paroles échangées avec des inconnus qui se demandent qui sont ces extra-terrestres
- 9 pour voir le jour se lever.
- 10 pour ces regards entre nous à l'arrivée où se lisent fierté, bonheur d'y être arrivé...



Mais à l'instant où j'écris ces lignes, tout reste à faire et l'angoisse est là....

Joël M. : quelles sont mes motivations pour participer à Paris Brest Paris ?

La première fois, c'était pour me prouver quelque chose, apprendre à me connaître, participer à la plus belle épreuve cyclotouriste du monde, bref un défi personnel !



Et puis les motivations évoluent. Ce qui est sur, c'est qu'une fois qu'un cyclo a participé à une telle épreuve, il en revient différent ! Il se connaît mieux, « il l'a fait » il a été au fond de lui-même, puisant dans des réserves qu'il ne pouvait imaginer, il a vécu une aventure nulle part ailleurs équivalente : ces personnes le long de la route vous accueillant, chaleureusement par amour du vélo et le respect de l'exploit humain, ces participants ayant tous un but commun : « arriver » et non pas en compétiteur mais en équipier. Sur quelles épreuves avons-nous 3 500 équipiers pour nous aider (par un geste, un regard, une parole) car c'est cela Paris Brest Paris, une lutte contre soi-même, une découverte de soi, une rencontre avec les limites de son corps, et non pas une lutte contre les autres !

Dans le Paris Brest Paris, il y a aussi ce mystère : nous partons mais nous ne savons absolument pas ce qui peut arriver le long de ces 1250 kilomètres.

Pour le deuxième, ma motivation était de vivre, de faire connaître, de partager cette épreuve avec d'autres, ce qui fut fait avec Patrick.

Pour le troisième, je souhaitais réaliser le même temps que le premier vainqueur du Paris Brest Paris, à savoir Charles TERRON en 72H. Et puis, la forme était là, les conditions météo aussi et en cours de route, je réalisais que je pouvais passer sous les 70H. Ce qui fut fait dans un Paris Brest Paris de rêve !

Pour ce quatrième, mes motivations sont plus simples. J'aurais un manque, un regret de ne pas participer à cette épreuve même si cette année, je ne me sens pas prêt comme les autres années. Mais l'envie est là et j'ai ce PBP dans la tête depuis 2003. Sans Michel, Jacques, Marie-Paule et Hervé, j'aurais certainement arrêté mais au fond de moi, il y a cette petite flamme qui me dit « vas-y, c'est unique et si tu ne le fais pas, il te faudra attendre 4 interminables années ! » pour revivre cette aventure humaine et personnelle !

J'ai peur cette année pour la première fois mais je sais aussi que je le ferai pour une personne qui m'a soutenu toute cette année.....à Compans derrière son bar qui lorsqu'il parle de cette épreuve ressent une émotion, une vraie admiration Comme celle que nous ressentons au bord des routeset pour cela, je ne peux décevoir JEANNOT.

C'est lui qui me motive depuis ce début d'année, me motive à réussir cette épreuve mythique qui sera encore différente des autreset là c'est le mystère ! (écrit la veille du départ)

Hervé : motivations d'un Acébéiste pour PBP

En quelques mots mes motivations pour PBP :

Quand j'avais environ 14 - 15 ans, à la campagne l'été avec mon ami d'enfance d'Eure & Loir, je me souviens d'une conversation sur Paris-Brest-Paris. L'un de nous deux a dit : « C'est une course de vélo où tu roules jour et nuit. Dans notre imagination, c'était extraordinaire et ça faisait rêver, nous qui roulions 4h par jour plusieurs fois par semaine sur nos deux mois de vacances. On ne connaissait pas du tout l'organisation, le règlement et quand ça avait lieu. Juste le nom magique de Paris-Brest-Paris et ses 1200Km. On s'était dit un jour on le fera, mais quand ? un jour...



Pour moi ça commença en 95, mais une tendinite sur le 600km de MONTBARD arrêta cette première envie de conquête du "Mythique Paris-Brest-Paris". 1999 deuxième essai et panne de carburant à Loudéac 440 ème Km sans s'alimenter. L'apprentissage continue et se conclut enfin en 2003.

Le rêve devint réalité, c'était possible de faire cette distance pour moi. L'ambiance sur la route et sur le bord des routes dans les villes et villages est exceptionnelle. On est sur une autre planète : « la planète VELO et un monde de gentillesse ».

Je prends du plaisir à rouler la nuit même si parfois c'est dur avant le lever du jour sur les petites routes paisibles de Bretagne.

Paris -Brest- paris est la plus grande chevauchée, on y ressent une bouffée énorme de liberté loin de toute contrainte sauf celle du temps qui vous oblige à avancer. Un Américain m'a dit que c'est le panthéon du randonneur et la plus grande épreuve d'endurance du monde.

Pour moi, ça reste avant tout une Aventure extraordinaire et une page de vie.



LA RUBRIQUE DE TRICOTINE

CAKE AUX FRUITS SECS

J'ai expérimenté cette recette parue sur « Le Cycle n°362 – Avril 2007 ». Pas trop cuit, ce cake est moelleux à souhait. Il est agréable à manger sur les grandes distances et plein d'énergie. Il a fait ses preuves sur les Brevets Randonneurs 300, 400 et 600 km cette année !!! Je me prépare de petites portions dans du papier alu. C'est étrange, mais je ne l'apprécie pas autant à table ...

Facile – 360kcal/100g

<u>Ingrédients</u> :	90g de farine	4 cuil. A soupe de pignons de pin
	2 cuil. à s. de Maïzena (ou farine)	4 cuil. A soupe de raisins secs
	90g de sucre en poudre	2 cuil. A soupe de miel liquide
	2 œufs	8 dattes séchées
	1 yaourt nature	10 abricots secs
	20g de margarine au tournesol	1 pincée de sel
	1 sachet de levure chimique	1 cuil. A soupe d'eau de fleur d'oranger
	12 cerneaux de noix	(si o

Réalisation : Fouettez les œufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Battez le yaourt avec la margarine. Incorporer aux œufs, puis ajoutez l'eau de fleur d'oranger, la farine, la maïzena, la levure et le sel. Mélangez bien. Puis ajoutez le miel et tous les fruits secs hachés. Tapissez un moule de papier sulfurisé et versez-y la préparation. Faites cuire environ 45mn dans un four préchauffé à 180°C (Th. 6).

Commentaires « Le Cycle » : Ce petit gâteau est idéal pour faire le plein d'énergie sous forme glucidique, car il associe à la fois des sucres simples et des sucres complexes plus lents. Il peut alors être glissé dans la musette lors des sorties longues. Le petit plus : sa richesse en magnésium.

"Selon les statistiques, il y a une personne sur cinq qui est déséquilibrée. S'il y a 4 personnes autour de toi et qu'elles te semblent normales, c'est pas bon."

JC Van Damme

LA POMPE



Pendant quelques semaines, j'ai observé discrètement vos vélos à la recherche de cet accessoire qu'on appelle pompe. Pas celles qui couvrent vos pieds mais celles qui vous sauvent en cas de panne. Cela a donné l'histoire suivante :

Parmi les objets qui ornent notre cadre, un de ceux qui est parfois très utile, c'est la Pompe. Longtemps sous le tube horizontal ou derrière ou devant le tube de selle, parfois sur le hauban droit ou gauche, ce long tube déparait l'esthétique de notre magnifique destrier. Il fallait absolument que cela change. A travers les âges, cet accessoire a donc commencé à se rétrécir pour pratiquement disparaître. Les anciens se souviendront encore longtemps de la grande ZEFAL qui leur a rendu de bons et loyaux services. Dans ces années-là, nos sorties du dimanche matin étaient souvent agrémentées par un, deux voire trois pneus troués sur route mouillée. A chaque fois, elle nous a tirés d'affaire.

Il y a eu après, l'époque de la télescopique. Puis arriva la mini-pompe de plus en plus légère, de plus en plus mini un peu cachée par le bidon. Elle est double shoot, compacte, télescopique, haute pression, tellement plus petite qu'elle en devient invisible. Mais où se cache-t-elle ? Dans le maillot, dans le petit sac à dos, dans la sacoche de guidon On a l'impression qu'il est honteux de l'exposer. En même temps fut inventé la toute petite cartouche à air comprimé beaucoup plus facile à camoufler. Elle peut se glisser n'importe où. Bien positionnée dans le cuissard, elle pourrait même donner le change aux cyclotes de passage, pourquoi pas ?



Le cyclotourisme de ce début de millénaire, voit le nombre de crevaisons baisser proportionnellement au nombre de cm des pompes ? On arrivera peut-être un jour à « pas de crevaison donc pas de pompe ».

En attendant ce temps béni, nous entendrons encore longtemps cet appel pathétique dans le peloton : « Crevaison !!!! ». Les copains s'arrêtent. Le plus doué en mécanique est souvent le premier sur les lieux du crime, quelques autres suivent et chacun apporte sa petite contribution. Tout est bien rôdé. Huit fois sur dix, c'est naturellement la roue arrière qui est défaillante. Qui peut m'expliquer cette bizarrerie ? La valve fait pschitt, les démonte-pneus s'enfilent et la chambre est extirpée. On jette un coup d'œil au pneu parfois un peu usé. Les uns le grattent, le tripotent, le pincent, l'observent méticuleusement, l'auscultent, certains enfilent leurs binocles et les autres s'excitent car on ne trouve en général ni clou, ni éclat. On ne perd pas de temps avec seccotine et rustine. La chambre neuve est mise en place, le pneu s'emboîte. Nouveau problème : il y a ceux qui ne jurent que par le côté opposé. Peu importe ; toutes ces opérations s'enchaînent très vite, dans la bonne humeur. Parmi ceux qui piétinent autour, il y a les plus pressés qui s'énervent un peu, il y a les inquiets du coup de pompe (.....l'autre) qui grignotent et il y a les moins entraînés (dont je suis) qui n'attendent que cette panne pour souffler un peu. Arrive le moment le plus crucial de cet incident. C'est là qu'on entend cette question fatidique lancée à la cantonade : « Qui a une bonne pompe, une qui gonfle bien ? ». Il ne « manque pas d'air » ou plutôt, il a peur d'en manquer celui qui pose cette question. Les possesseurs de mini-pompe, de cartouche miracle ou autres gadgets modernes restent muets. C'est là que le propriétaire de la grande ZEFAL ose se manifester. Lui qui pendant longtemps pensait qu'il était un peu ringard, qu'il n'était pas à la mode, tout d'un coup c'est lui le sauveur. Bien placé sur la valve, quelques robustes va-et-vient et les sept kilos sont très vite là où ils doivent être.



Jacques de Trane article transmis par Bernard Coulvier

- ♥ ***"Je crois au moment. S'il n'y a pas le moment, à ce moment-là, il faut arriver à ce moment-là, au moment qu'on veut "* J.C VanDamme**

Alpes – 14 juillet 2006

Tout avait commencé au printemps, quand l'envie prit Astrid de faire un col à plus de 2000m d'altitude. On devait partir à 3 avec Guy. Un beau-frère me prêtait une voiture à la gare de Grenoble et sa maison à Saint-Martin d'Uriage. On ne pouvait donc pas être plus nombreux. Puis Guy, malade, a déclaré forfait. On avait hésité entre plusieurs circuits dans les Alpes. Mais Astrid voulait « rentabiliser » le déplacement et n'envisageait pas un dénivelé inférieur à celui d'une journée sur l'Ardéchoise ! Ce serait donc Glandon, Croix-de-Fer, Télégraphe et Galibier : Estimation à 160 km et 3500 m de dénivelé ! J'étais d'accord.

Train, voiture à Grenoble, maison facilement trouvée ... On essuie un orage violent à l'abri à la terrasse d'un restaurant (très bon), l'eau dévale de partout : on espère mieux le lendemain. Levés très tôt ce 14 juillet, nous avons 40 km de voiture jusqu'au Bourg d'Oisans d'où nous voulons partir au plus tard à 6h30. Mais la gendarmerie interdit le passage suite à une coulée de boue sur la route. Ils espèrent nous laisser passer dans 1 heure, peut-être ... Quelle tuile ! Nous décidons donc un détour et c'est plus de 70 km de petites routes que nous affrontons : Résultat, 1 heure de retard au kilomètre zéro !!!

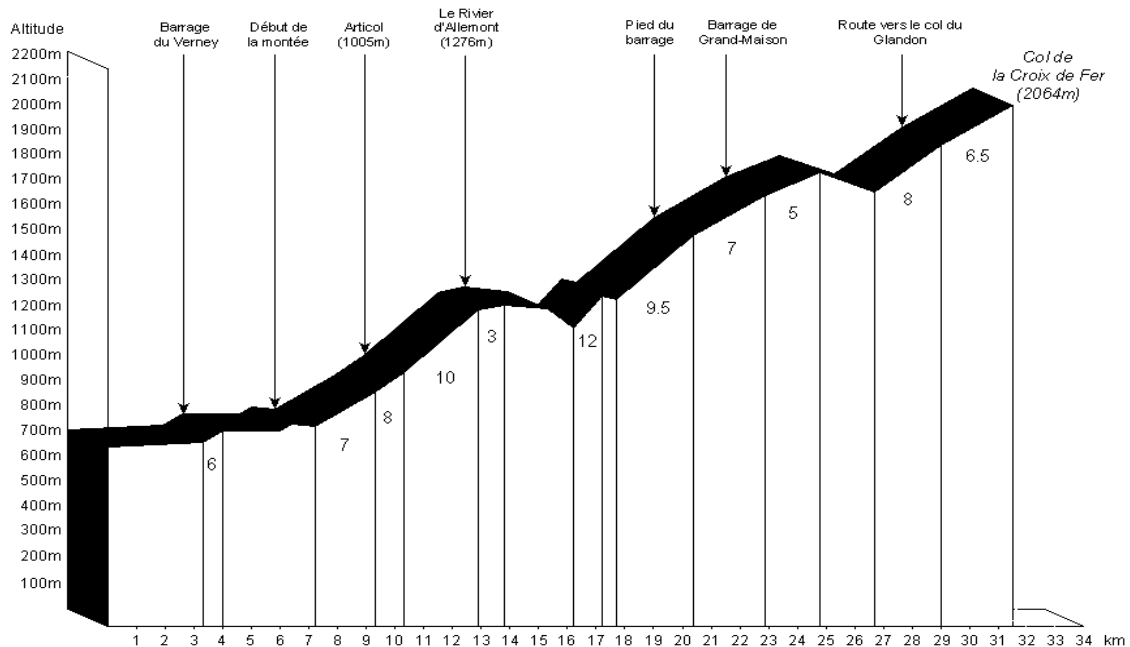
Ca reste jouable ! Le temps est correct et nous partons. Après 9 km, il y a déjà une belle rampe pour se hisser au Barrage du Verney, ça promet ! Nous longeons la retenue puis attaquons les choses sérieuses : Le Col du Glandon (Alt.1908m, kilomètre 34). On met tout à gauche et on prend une allure d'escargots : Je ne me sens pas très fier et je réalise que mon 30x25 est encore trop gros. La pente est irrégulière, le paysage magnifique. Astrid va bien, je reste positif et cette ascension restera un bon souvenir. Tout petit crochet pour la pancarte du col et la photo : Même pas mal !!!

3 km de plus et nous atteignons ensuite le Col de la Croix de Fer (Alt.2067m) : Pancarte, photo, nous avons eu ce premier 2000 ! Vive nous !

Sans traîner, on plonge vers Saint-Jean de Maurienne. La route est très pentue et très sinueuse. Il faut être prudent sur quelques kilomètres, puis c'est plus facile. Après 15 km de descente, on laisse la

route du Col du Mollard à droite, on va remonter un petit peu pour replonger ... Mais quelques kilomètres plus loin, la route est barrée devant nous : gros blocs de béton, grillage et pancarte « tir de mine ». Je regarde la carte : Il faut remonter à la Croix-de-Fer ou rajouter le Col du Mollard au programme pour rallier Saint-Jean-de-Maurienne ! Dans le premier cas, impossible de faire ensuite le circuit prévu : On opte donc pour le Mollard ...

Le Col du Mollard grimpe fort ... et le moral descend. Il fait chaud et ce bonus n'était pas au



programme. Une bonne petite galère de 8 km et nous voilà au Col du Mollard (Alt.1638m, kilomètre 60). Malgré son altitude modérée, je l'ai trouvé très dur ! Je suis préoccupé aussi par l'heure qui avance. Ca ne se passe pas vraiment comme prévu ...

Mais voilà maintenant une bonne tranche de descente : Après une portion assez large, la route devient étroite et fait de multiples épingles courtes et serrées. Il faut beaucoup freiner et c'est dur pour les mains ! La vue est impressionnante, même si les zones industrielles au fond de la vallée n'ont rien de magnifique. Après 20 km de descente environ, nous mangeons à Saint-Jean de Maurienne (Alt. 540m, kilomètre 80). La pause fait du bien ! Mais comment se passera la suite ?

On repart pour 14 km sans intérêt vers Saint-Michel de Maurienne. C'est assez plat mais mes jambes ne tournent pas bien : Ca devrait aller mieux après la digestion. De part et d'autre de la route, des zones industrielles et des montagnes aux pentes vergineuses : Ca promet !

La digestion est loin d'être finie quand on tourne à gauche dans Saint-Michel de Maurienne. D'un coup, nous voilà dans la pente ... Je fais tout pour prendre un rythme régulier mais mes sensations sont mauvaises. Il y a aussi beaucoup de circulation. C'est donc sans panache que j'arrive au Col du Télégraphe (Alt.1566m, kilomètre 108) après 11,5km de montée. Astrid ne va pas plus vite que moi, mais il me semble qu'elle se pose moins de questions.

Quoiqu'il en soit, avoir vaincu un nouveau grand col fait un grand plaisir, ainsi que la perspective de 5 km de descente jusqu'à Valloire (Alt. 1410m, kilomètre 113). Nous nous arrêtons dans un café.

Nous voilà au pied du Galibier ! La sortie de Valloire commence par un bon raidillon, histoire de peser sur le moral et de fatiguer la bête. Puis, la pente s'adoucit un peu. On a bien repéré 2 parties dans la montée : 9 km d'approche jusqu'à Plan-Lachat (Alt.1961), puis les 8 km du final jusqu'au sommet. La fatigue gagne et je trouve que je me traîne de plus en plus. Ces 9 kilomètres sont très longs et c'est sans enthousiasme que j'arrive à Plan-Lachat. Il n'y a là aucun prétexte à une longue pause. Et on en a suffisamment fait de petites jusque-là !

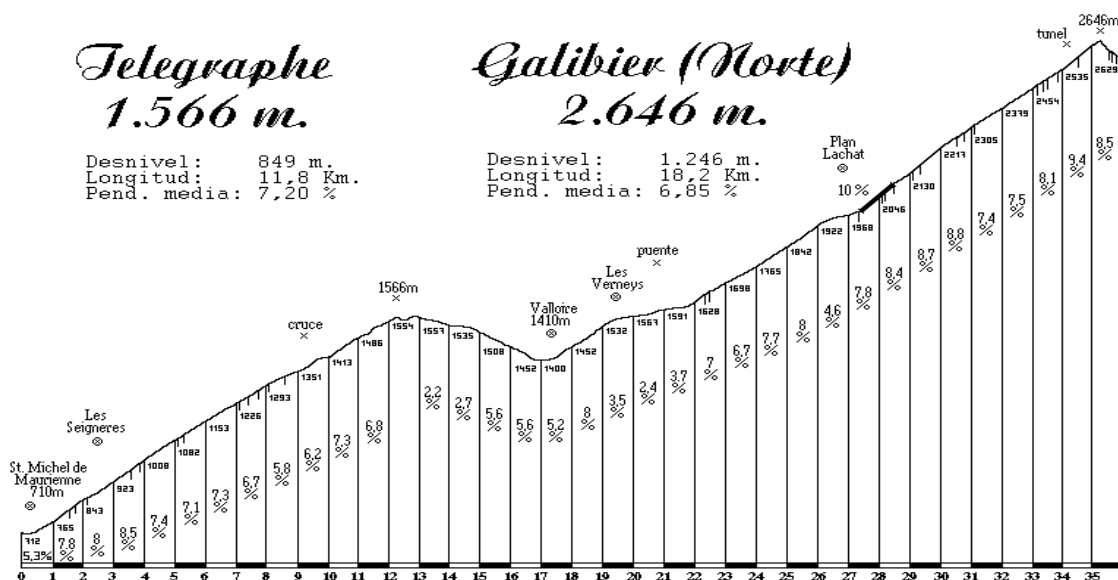
On repart pour le Galibier. Ca grimpe fort. Les nuages noirs se sont amoncelés et la pluie commence à tomber. Je crains qu'on ne soit pris dans un gros orage : Que faudrait-il faire alors ? Le prétexte est

bon pour m'arrêter et je mets mon imper. Ensuite, c'est une galère sans fin. Mais la pluie cesse. Il faut gravir 100m, 10m, 1m ... Je m'arrête plusieurs fois. Je repars, je suis vidé. Astrid est devant, plus haut. Il n'y a aucun espoir de répit ...

Il est déjà 18h. Il doit rester encore 3 km, ce qui me prendra bien 1 heure !!! Bref, toutes les conditions sont réunies pour que je succombe à la tentation en arrivant à la hauteur d'un break, garé dans un tournant, la conductrice observant la montée. Elle attend son mari et son fils qui font simplement la montée en vélo depuis Valloire. Elle accepte gentiment de nous déposer au sommet. Astrid vient avec moi mais je suis sûr qu'elle serait passée. J'ai quelques scrupules à lui faire « rater » ce nouveau 2000 mais elle ne m'en tient pas rigueur.
Col du Galibier (Alt. 2646m, kilomètre 130)

Le sommet est lugubre, le ciel est très gris, menaçant, le sol est pelé. Il fait froid. On s'habille et on plonge dans la descente délicate jusqu'au Col du Lautaret (Alt. 2058m, kilomètre 138). Astrid tremble et enfle un vêtement de plus que j'avais de reste. Encore une petite photo et on repart pour l'interminable descente finale. Un cycliste qui connaît et voit notre fatigue nous prévient de ne pas nous inquiéter : il y a seulement 2 faux-plat montants très courts, la descente reprenant immédiatement ...

Après 11 km de bonne descente, on arrive à de long faux-plats descendants. On trouvera plus de 2 zones où ça remonte un peu ! Dans mon état de fatigue, même le plat parfait est usant, alors le moindre faux plat montant est une épreuve. Le jour tombe de plus en plus, la pluie reprend ...



Nous arrivons enfin à la voiture, après environ 180 km de trajet réel, et un sacré dénivelé. Nous avons tout de même beaucoup de motifs de satisfaction et c'était une belle aventure. Avec le recul, maintenant, je me dis qu'il me faudra recommencer avec une meilleure préparation. Tu viendras avec moi, Astrid ?
Michel GROUSSET

"Si tu parles à ton eau de javel pendant que tu fais la lessive, elle est moins concentrée."

"Si tu téléphones à une voyante et qu'elle ne décroche pas avant que ça sonne, raccroche."

"T'as pas besoin d'un flash quand tu photographies un lapin qui a déjà les yeux rouges." J.C VanDamme



LE CONSEIL DE LA SECURITE

Le tribunal administratif de Lyon a annulé le 24 septembre 2007 le retrait de 4 points sur le permis de conduire d'une personne qui avait été sanctionnée pour avoir grillé un feu rouge à vélo!!!!

La juridiction administrative a estimé que ce retrait de points n'a été prévu que "**pour les infractions au code de la route au moyen de véhicules pour la conduite desquels un permis de conduire est exigé**". Mais la contravention est due.

Un détail que les forces de l'ordre semblaient visiblement méconnaître.

Alors tous à vos vélos.....en respectant le Code de la Route !



"Si tu invites des gens qui ont tous le même groupe sanguin a une fête, mais que tu le leur dis pas, ils vont parler d'autre chose."

"Si tu dors et que tu rêves que tu dors, il faut que tu te réveilles deux fois pour te lever."

"Si tu attends le mois d'octobre pour faire des poissons d'avril, tu attrapes plus de gens." J.C VanDamme



N'OUBLIEZ PAS !

Samedi 2 février : AG du CODEP 94

Dimanche 9 Mars : Les Boucles de l'Est (inscrivez vous pour l'organisation, nous avons besoin de monde !)

Samedi 10 Mai : sortie ACBE 150km sur la journée

Les 31 mai et 1^{er} Juin Mai : Sortie des « 2 jours ACBE »

Et n'oubliez pas de nous envoyer des textes pour le prochain bulletin (de vos sorties, de textes lus). Votre bulletin vit grâce à vous !

...et tous les premiers vendredis de chaque mois, réunion club ouverte à tous à 20h45, salle Yvette MAILLARD

