

# Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est



## LE PERREUX SUR MARNE



Site Internet : <http://acbe.ffct.org>

## Bulletin de février 2010

### Numéro 35



Chers amis cyclos,

Au moment d'écrire ces quelques mots, c'est le très bon souvenir de notre récente assemblée générale qui me vient à l'esprit : Assemblée bien dans notre tradition de convivialité, où les moments de partage priment sur les obligations administratives (bien que particulièrement riches et importantes cette année).

Merci de vous être associés nombreux à cet évènement annuel.

Joël a bien retranscrit notre dynamisme dans son rapport d'activité. Je me réjouis du plaisir de chacun, que ce soit lors des sorties amicales, lors des sorties club plus spécifiques, et lors de toutes les épreuves et randonnées auxquelles nous participons. Et nous pouvons donc nous féliciter de cette bonne année 2009 !

Ce bulletin vous invite à de nombreuses activités pour les premiers mois de cette nouvelle année 2010. Merci à ceux qui ont participé à sa rédaction et à son contenu.

Enfin, petit rappel classique à cette période ... Même si je ne l'ai pas vue sur la liste des membres de l'ACBE, je vous recommande de rouler avec Prudence : Toujours de bon conseil et parfaite camarade, elle vous mènera aussi loin que vous voudrez aller.



Amicalement,

Bonne route !

Michel GROUSSET

## PARCOURS DU 1<sup>er</sup> FEVRIER au 31 MAI 2010



### SORTIES HEBDOMADAIRES

Tous les dimanches matin, départ des bords de Marne proches de la ZAC du Canal (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 des bords de Marne proches de la ZAC du Canal, Le Perreux sur Marne. Parcours défini sur place.



- ♥ **En gras et souligné**, le lieu de rendez-vous pour le café à mi-parcours. Sur le site internet <http://acbe.ffct.org>, onglet **Calendrier**, vous trouverez les circuits des sorties amicales, le trajet, et la distance pour vous rendre au départ de chacun des rallyes du programme. 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 2010

#### VENDREDI 5 FEVRIER

A 20H45, salle municipale, 34 avenue Georges Clémenceau, à l'angle de l'avenue Montaigne, 94170 Le Perreux-sur-Marne. Réunion Club ouverte à tous.

#### DIMANCHE 7 FEVRIER

**N°70D**

**Sortie amicale.** Départ à 8H30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Thorigny, Dampmart, Carnetin, Annet, Fresnes, Précy, Charmentray, **Tribardou**, Lesches, Chalifert, Chessy, Montevrain, Chanteloup, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux, (env. 70 km).



**94 – Rallye du Perce neige.** Départ de 7h à 10h, stade Didier Pironi, av. Descartes  
94450 Limeil-Brévannes, pour 45, 70, 95, ou 120 km



## DIMANCHE 14 FEVRIER

**75 - Randonnée de la Section Tandem des Auxiliaires des Aveugles (STAARP)**, de l'esplanade du château de Vincennes à la place de la république 93100 Montreuil Départs de 8h00 à 10h00 pour 45, 60 ou 90 km.

**Sortie amicale.** Départ à 8H30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Annet, Fresnes, Charny, Villeroi, Iverny, Le Plessis-l'Evêque, Cuisy, Montgé-en-Goële, Carrefour les Tillières, **Saint-Mard**, Juilly, Nantouillet, Saint-Mesmes, Messy, Claye-Souilly, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (Env. 73 km)

**N°73A**

## VENDREDI 12 FEVRIER

**Repas annuel**, restaurant CALYPSO 15, rue Serpente 94500 Champigny-sur-Marne  
Site <http://www.moreira-traiteur.com/>



## DIMANCHE 21 FEVRIER

**Sortie amicale.** Départ à 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).

**N°75C**

**75 – Randonné Bellevilloise de la Cipale - Souvenir Léon Mourard.** Rdv. à 8h30 Quai d'Argonne ou à partir de 8h00 pour les grands parcours au vélodrome Jacques Anquetil, avenue de Gravelles à Vincennes pour 55, 75 ou 100 km.

**94 – Randonnées Thiaisennes.** Départ de 7h45 à 9h00 Salle Polyvalente, 111 rue du pavé de grignon, 94320 Thiais pour 55 ou 90 km.

## DIMANCHE 28 FEVRIER

**Sortie amicale.** Départ à 8H30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Saint-Mesmes, Nantouillet, Juilly, Montgé-en-Goële, **Saint-Souplets**, Cuisy, Le Plessis-aux-bois, Charny, Fresnes, Annet, Montjay-la-tour, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (env. 73 km).

**N°73B**

## MARS 2010

## VENDREDI 5 MARS

**A 20H45, salle Charles de Gaulle, 75 avenue Ledru-Rollin, 94170 Le Perreux-sur-Marne. Réunion Club ouverte à tous.**

## DIMANCHE 7 MARS

**Sortie amicale.** Départ 8h30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Croissy-Beaubourg, Collégien, Jossigny, Favières, **Tournan**, Prendre D216 et tourner à Gauche, Villé, Les Lycéens, Neufmoutiers, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, St Germain des Noyers, Torcy, Noisiel, Champs-sur-Marne, Noisy-le-Grand, Le Perreux (env. 77 km)

**N°77B**

**94 – Rallye de Choisy-le-Roi**, départs de 7h30 à 9h00 du stade Jean Bouin, 94600 Choisy-le-Roi pour 40, 70 ou 100 km.

## SAMEDI 13 MARS

**Sortie amicale.** Départ 8h30 ou **Fléchage des Boucles**

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



**DIMANCHE 14 MARS**

**94 – Les Boucles de L'Est.** Stade Chéron, 62 quai d'Artois, 94170 Le Perreux-sur-Marne de 7h30 à 9h00 pour 50, 80 ou 100 km. **Venez nombreux nous aider à l'organisation.**



**DIMANCHE 21 MARS**

**N°75B**

**Sortie amicale.** Départ 8h30

Le Perreux, Noisy, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Gretz-Armainvilliers, Presles, **Liverdy**, Châtres, D96-D216, Villé, Favières, La Sablonnière, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. 75KM).

**91 – Brevet 200 km des Randonneurs Mondiaux,** Salle Anne Frank, rue Daniel Mayer, 91160 Longjumeau, départs de 7h à 8h.

**SAMEDI 27 MARS**

**77 – Brevet 200 km des Randonneurs Mondiaux,** stade de la remise aux fraises, cours de l'arche Guédon 77186 Noisiel, départ de 7h00 à 8h00

**DIMANCHE 28 MARS**

**ATTENTION AU CHANGEMENT D'HEURE**



**N°70D**

**Sortie amicale.** Départ 9h00, **EN COMPAGNIE DE LA MUNICIPALITE**

Le Perreux, Chelles, Vaires, Thorigny, Dampmart, Carnetin, Annet, Fresnes, Précly-sur-Marne, Charmentray, **Trilbardou**, Lesches, Chalifert, Chessy, Montévrain, Chanteloup, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. 70 km)

**AVRIL 2010**

**VENDREDI 2 AVRIL**

A 20H45, salle Charles de Gaulle, 75 avenue Ledru-Rollin, 94170 Le Perreux-sur-Marne.  
Réunion Club ouverte à tous.

**VENDREDI 2 au DIMANCHE 4 AVRIL**

**Flèche Vélocio.** Départ au choix des participants en direction de la concentration pascale de BRANTES 84390. 360 km au minimum en 24 heures. Équipes de 3 à 5 randonneurs.



**DIMANCHE 4 AVRIL**

**N°88A**

**Sortie amicale.** Départ 8H00

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Romainvilliers, Magny-le-Hongre, Saint-Germain-aux-dames, N34, tourner à gauche après Bouleurs, Coulommes, Sancy, Carrefour D228-**Crécly-la-Chapelle**, Voulangis, Villeneuve-le-Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. 88



Jossigny, Serris, Bailly-sur-Morin, Couilly-Pt.-autoroute, Montpichet, D21, tourner à droite, Comte, Jossigny, km).

**LUNDI 5 AVRIL**

**N°70B**

**Sortie amicale.** Départ 8H00

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Brie, Ozoir-la-Ferrière, Gretz-Armainvilliers, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, km).

Emerainville, Roissy-en-Presles, **Tournan**, Le Perreux (env. 70

**SAMEDI 10 AVRIL**

**Sortie ACBE.** 150 km environ (parcours à définir) avec restaurant le midi. Départ 8h00

## DIMANCHE 11 AVRIL

**N°88B**

### **Sortie amicale.** Départ 8H00

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Férolles-Atilly, Brie-Comte-Robert, Grégy-sur-Yerres, Evry-les-Châteaux, **Soignolles**, Solers, Courquetaine, Villepatour, Tournan, Gretz-Armainvilliers, Ozoir-la-Ferrière, Roissy-en-Brie, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux (**env. 88 km**)

**94 – La Plesséenne**, Espace Philippe de Dieuleveult, 169 av. M. Berteaux 94420 Le Plessis-Trévisé, départs de 7h00 à 9h00 pour 50, 80, ou 110km.

**77 – La 77**, Cyclo sportive associée à "Roulons ensemble contre le cancer". Départ 9h00 de Vaux-le-Pénil pour 152 km

## SAMEDI 17 AVRIL

**78 – Villepreux - Les-Andelys - Villepreux.** Gymnase Mimoun, avenue du Général de Gaulle 78450 Villepreux, départs de 6h30 à 8h00 pour 215 km

**95 – Brevet 200 km des Randonneurs Mondiaux.** Maison des associations, rue de nointel 95260 Mours. Départs de 7h00 à 8h00

## DIMANCHE 18 AVRIL

**N°88C**

### **Sortie amicale.** Départ 8H00

Le Perreux, Chelles, Vaires, Thorigny, Dampmart, Annet, Jablines, Lesches, Trilbardou, Monument Gallieni, Tourner à Gauche, N3, puis à droite, Ivorny, Cuisy, **Saint-Souplets**, Montgé-en-Goële, Juilly, Nantouillet, Claye-Souilly, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (**env. 88 km**)

**94 – Randonnée Brévannaise.** Centre sportif, Didier Pironi, avenue Descartes, 94450 Limeil-Brévannes. Départs de 7h à 10h, pour 40, 60, 80 ou 130 km

**77 – Randonnée de Brou.** Ecole Jean Jaurès, 77177 Brou-sur-Chantereine. Départs de 6h30 à 9h, pour 50, 75, 110 ou 125 km.



## MERCREDI 21 AVRIL

**93 – Randonnée du temps libre.** Pont de Gournay, bord de Marne, 93460 Gournay-sur-Marne, départs de 7h30 à 9h pour 45 ou 80 km.



## SAMEDI 24 AVRIL

**91 – Mennecy - Montargis - Mennecy.** Parc de Villeroy, 91540 Mennecy. Départs de 6h30 à 9h pour 100, 150 ou 210 km.

## DIMANCHE 25 AVRIL

**N°90A**

### **Sortie amicale.** Départ 8H00

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, Villeneuve-le-Comte, Neufmoutiers, Beaumarchais, Les Chapelles-Bourbon, **La houssaye**, Marles-en-Brie, Les Chapelles-Bourbon, Tournan, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**env. 90 km**)

**93 – Randonnée Gabinienne.** Stade rue Jean Bouin, 93220 Gagny. Départs de 7h à 9h pour 45, 85 ou 110 km.

**94 – Les Randonnées Campinoises.** Stade René Rousseau, rue Jules Ferry 94500 Champigny-sur-Marne. Départs de 7h à 12h pour 35, 55, 90 ou 140 km.

MAI 2010



SAMEDI 1<sup>er</sup> MAI

N°107A

**Sortie amicale.** Départ 7H30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Montjay-la-Tour, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Ivry, Monthyon, Barcy, Varredes, Congis, Lizy-sur-Ourcq, Trocy-en-Multien, **Etrepilly**, Marcilly, Saint-Souplets, Montgé-en-Goële, Juilly, Nantouillet, Messy, Claye-Souilly, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (**env. 107 km**) - Boucle facultative de 15km : Lizy-sur-Ourcq, Ocquerre, Marnou-le-Moines, Marnou-la-Poterie, Echampeu, Lizy-sur-Ourcq soit 122 km -

91 – **La Vélostar**, cyclo sportive, Espace culturel "La Villa" rue Jean-Claude Guillemont 91100 Villabé, pour 150 km

DIMANCHE 2 MAI

77 – **Randonnée Chelloise**. Ecole Docteur Roux, 130 rue des cités 77500 Chelles. Départs de 6h30 à 11h pour 50, 85, ou 125 km.

94 – **La Mandrionne**. Mairie, 4, place du général Leclerc. Départs de 6h30 à 10h pour 25, 40, 60, 80, 105 ou 155 km



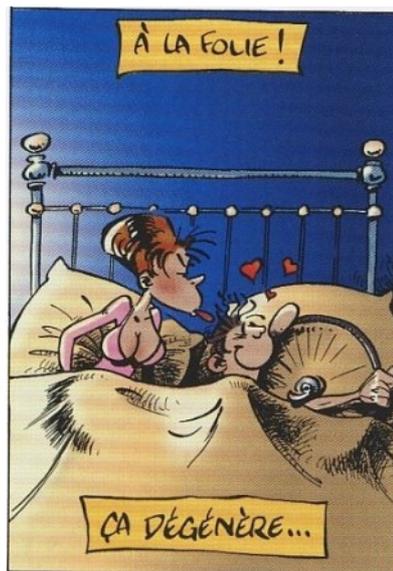
28 – **La Blé d'Or**, Cyclo sportive, Complexe sportif Michel Castaing, rue de Josaphat, 28300 Lèves, pour 164 km

SAMEDI 8 MAI

N°108B

**Sortie amicale.** Départ 7H30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Thieux, Villeneuve/Dammartin, Moussy-Neuf, Vemars, Saint Witz, **Plailly**, Ver/Launette, Eve, Dammartin-en-Montgé-en Goële, Juilly, Nantouillet, Souilly, Annet, Villevaudé, Chelles, Le **km, 930m**). - Boucle supplémentaire de La Chapelle-en-Serval, Orry-la-Ville, étangs de Commelles, Montgrésin, sous-Thève ... soit 132km.-



Souilly, Nantouillet, le-Vieux, Moussy-le-Mortefontaine, Loisy, Goële, Saint Mard, Messy, Claye-Perreux (**env. 108 24km** depuis **Plailly, Coye-la-Forêt, Les Pontarmé, Thiers-**

DIMANCHE 9 MAI

N°117A

**Sortie amicale.** Départ 7H30

Le Perreux, Pont de Bry, Villiers, Les Richardets, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Chevry-Cossigny, Grisy-Suisnes, Cordon, Soignolles (direction Solers), Gué de Barneau, Champdeuil, Crisenoy, Fouju, **Blandy-les-Tours**, Champeaux, Fouju, Guignes, Verneuil-l'Etang, Chaumes, Forest, Liverdy, Tournan, Villé, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (**env. 117 km**)



94- **Le Grand Bi**. Centre Hippique des Bagaudes, 1 route des Bruyères 94440 Marolles-en-Brie. Départs de 6h30 à 10h pour 45, 75, 115 ou 160 km.

89 – **Auxerre-Vézelay-Auxerre**. Gymnase de la Noue, 89000 Auxerre. Accueil à partir de 7h, pour 150 km

JEUDI 13 MAI

N°110A

**Sortie amicale.** Départ 7H30

Le Perreux, Chelles, Vaires, La Pomponnette, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Nantouillet, Juilly, Montgé-en-Goële, Saint-Souplet, Forfry, Douy-la-Ramée, Fosse-Martin, Nogeon, **Acy-en-Multien**, Vincy-Manœuvre, Etrepilly, Barcy, Monthyon, Iverny, Villeroy, Charny, Fresnes, Annet, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. **(Env. 110 km)** – Détour facultatif de 12 km depuis Acy-en-Multien, Etavigny, Boullare, Rouvres-en-Multien, Rosoy-en-Multien, Vincy-Manœuvre, soit 122 km-

SAMEDI 15 MAI



**BE – La Flèche Wallonne.** Centre sportif de la Fraineuse, Avenue Amédée Hesse, 41 4900 SPA. Boucles de 160 ou 210 km.

DIMANCHE 16 MAI

N°111A

**Sortie amicale.** Départ 7H30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux (la forêt), Serbonne, La Chapelle-sur-Crécy, Mongrolle, Roise, Maisoncelles, prendre D228 direction Corbeville, Giremoutiers, Mouroux, 1<sup>ère</sup> rue à gauche avant Pommeuse, Le Bisset, Le Poncet, **Faremoutiers**, Morcerf, Crèvecœur, La Houssaye, Les Chapelles-Bourbon, Tournan, Gretz-Armainvilliers, Ozoir-la-Ferrière, Roissy-en-Brie, Emerainville, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux. **(Env. 110 km)**

**95 – Brevet 200 km des Randonneurs Mondiaux** Salle Rino Della Negra 95100 Argenteuil, départs de 7h à 8h

SAMEDI 22 MAI

**78 – Brevet 300 km des Randonneurs Mondiaux.** Gymnase Alain Mimoun, avenue du général de Gaulle, 78450 Villepreux, départs de 3h à 4h

SAMEDI 22, DIMANCHE 23 mai



**Les 2 jours ACBE.** Parcours en direction de Fontenay-les-Briis : 350 km environ sur les 2 jours. Retour groupé dimanche après-midi après le repas où certains peuvent nous rejoindre !

DIMANCHE 23 mai

N°115A

**Sortie amicale.** Départ 7H30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Gretz-Armainvilliers, Tournan, Les Chapelles-Bourbon, Fontenay-Trésigny, direction Chaumes, tourner à droite, Château du Vivier, Chaumes, Aubepierre, **Mormant**, direction Bréau, tourner à droite, Fief des Epoisses, Bombon, Saint-Méry, Champeaux, Fouju, Crisenoy, Champdeuil, Barneau, Soignolles, Cordon, Grisy-Suisnes, Chevry-Cossigny, Ozoir-la Ferrière, Roissy, Emerainville, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux. **(Env. 115 km)**

**58 – La Look, cyclo sportive,** Parc Roger Salengro 58000 Nevers, Départ 8h30 pour 94 ou 163 km

LUNDI 24 mai

N°101A

**Sortie amicale.** Départ 7H30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers, Dainville, Villiers-sur-Morin, Voulangis, Crécy-la-Chapelle, Saint-Martin-sous-Tigeaux, Tigeaux, Montherand, Guéard, Genevray, Courtry, Lumigny, Marles-en-Brie, Les Chapelles-Bourbon, **Tournan**, Gretz-Armainvilliers, Ozoir-la-Ferrière, Roissy-en-Brie, Emerainville, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux. **(Env. 101 km)**

SAMEDI 29 mai



**78 – Paris – Vimoutiers (La route du camembert).** Départs de 6h à 7h tennis rue de Chevreuse 78310 Maurepas, arrivée Halle du pays d'Auge 61120 Vimoutiers après 185 ou 213 km.

**DIMANCHE 30 mai**

**N°100B**

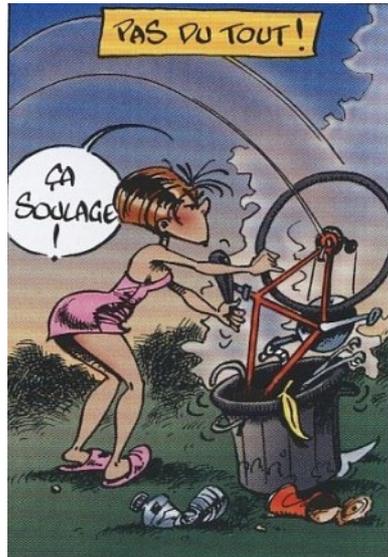


**Sortie amicale.** Départ 7H30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Charny, Villeroy, Mémorial Charles Péguy, Chauconin-Neufmoutiers, Penchard, Chambry, Varreddes, **Trilport**, Brinches, Villemareuil, Vaucourtois, Coulommes, Quincy-Voisins, Condé-sainte-Libiaire, Montry, Esbly, Lesches, Jablines, Annet, Montjay-la-Tour, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (**env. 100 km**).

**94 – Rallye des toqués.** Parking centre Leclerc 1, 3, avenue du bicentenaire 94380 Bonneuil-sur-Marne. Départs de 7H15 à 10h30 pour 55, 90 ou 120 km.

**93 – Vélo pour tous.** Stade Baldi, rue de Stalingrad 93230 Romainville. Départs de 6h30 à 9h30 pour 50, 80 ou 100 km



**N'OUBLIEZ PAS !**

**Vendredi 12 février : Repas de nouvelle année**

**Dimanche 28 mars : Sortie avec la municipalité**

**Samedi 10 avril : Journée ACBE 150 km**

**Samedi 22, dimanche 23 mai : Les 2 jours ACBE**

...et tous les premiers vendredis de chaque mois, réunion club ouverte à tous à 20h45, salle Charles de Gaulle, 75 avenue Ledru-Rollin, 94170 Le Perreux-sur-Marne.

## SORTIES AMICALES

DATE	HEURE DEPART	N° PARCOURS
Dimanche 7 février	8h30	70D
Dimanche 14 février	8h30	73A
Dimanche 21 février	8h30	75C
Dimanche 28 février	8h30	73B
Dimanche 7 mars	8h30	77B
Dimanche 21 mars	8h30	75B
Dimanche 28 mars	8h30	70D
Dimanche 4 avril	8h00	88A
Lundi 5 avril	8h00	70B
Dimanche 11 avril	8h00	88B
Dimanche 18 avril	8h00	88C
Dimanche 25 avril	8h00	90A
Samedi 1 <sup>er</sup> mai	7h30	107A
Samedi 8 mai	7h30	108B
Dimanche 9 mai	7h30	117A
Jeudi 13 mai	7h30	110A
Dimanche 16 mai	7h30	111A
Dimanche 23 mai	7h30	115A
Lundi 24 mai	7h30	101A
Dimanche 30 mai	7h30	100B

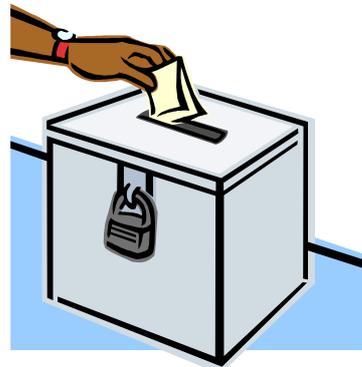
### LE COMITE DIRECTEUR 2009

Lors de notre dernière Assemblée Générale du 13 décembre 2009 nous avons constitué le Comité Directeur :

- ✚ Michel GROUSSET et Joël MEGARD, membres sortants selon les statuts sont réélus à l'unanimité.
- ✚ Jeannot BADUEL ne se représente pas,
- ✚ Jean-Pierre LEHUEDE ayant quitté la région parisienne laisse son poste vacant.
- ✚ Carole MACE, élue à l'unanimité sera la représentante féminine au sein du comité directeur.
- ✚ Sylvain LE DOUARON et Jean-Pierre MAKOWSKI sont élus à l'unanimité.

Conformément aux nouveaux statuts et après élection du bureau, le COMITE DIRECTEUR est ainsi composé :

- GROUSSET Michel, Président
- MEGARD Joël, Secrétaire
- GARNIER Jacques, Trésorier
- DELOMAS Gérard, Secrétaire-adjoint
- AUBERGER Alain
- CAZEMAYOU Michel
- CONTINSOUZAS Alain
- LE DOUARON Sylvain
- MACE Carole
- MAKOWSKI Jean-Pierre
- SADET Philippe
- TROBOAS Jean-Claude



## A propos .....des réunions mensuelles.



Cela fait longtemps que le sujet me « **turlupine** ». Les réunions mensuelles, parlons en. Comme chacun le sait, ces réunions se déroulent le premier vendredi de chaque mois, et comme il est indiqué dans le bulletin du club, les réunions sont ouvertes à tous.

Force est de constater, que le nombre de participants devient confidentiel. Pourquoi ? En voilà une question qu'elle est bonne comme disait le regretté Coluche. Oui, pourquoi si peu de monde, alors que le nombre d'acébéistes frise le record. Au cours de ces réunions nous retrouvons toujours le même noyau dur, d'une vingtaine de participants. Il y a une dizaine d'années, les anciens étaient toujours présents. Il y en a toujours beaucoup dans le club, mais peu, maintenant dans les réunions. Pourquoi ? Les nouveaux, très sympathiques se font rares également, pourquoi ? Il me semble difficile de croire que la vie du club n'intéresse pas. Le nombre de participants aux différentes manifestations cyclotouristes prouve le contraire. Alors, pourquoi ? Pourquoi ? Pourquoi ?

Cette question récurrente m'obsède, m'empêche de dormir, me rend malade, m'exaspère, m'agace, me crispe, m'énerve, me fatigue, m'horripile, m'indigne, m'irrite, en un mot, **me.....turlupine**. Afin que je retrouve la sérénité, le calme, l'apaisement, le bien-être, le bonheur, le repos, la paix, enfin que..... je ne sois plus **turlupiné**, je vous en supplie, **VENEZ AUX REUNIONS MENSUELLES DE VOTRE CLUB !**

Comme chacun le sait, tout membre d'une association, se doit de participer à la vie de celle-ci, sinon pourquoi en faire partie. En fait il ne suffit pas pour ce qui nous concerne de seulement pédaler. Nous devons également nous impliquer dans la vie du club. Pour cela nous devons savoir ce que le club projette de réaliser, Quand, comment, avec qui ? C'est au cours des réunions que les projets des membres voient le jour. C'est au cours de ces réunions que bien souvent les nouveaux font connaissance des plus anciens, c'est au cours de ces réunions que nous pouvons dire que la convivialité est une des forces de l'ACBE.

Alors, c'est d'accord ?.....on prend de bonnes résolutions pour la nouvelle année, et on se retrouve dans la joie et la bonne humeur aux prochaines réunions.

Ah ce que c'est bon de ne plus turlupiner !

Jacques Garnier

- ♥ « *Ne demandez jamais à un cycliste par où il est passé, pourquoi il rentre si tard ; lui-même ne le sait pas* »

### Leçon de grammaire : le possessif

*Marie, la bonne, dit à son Curé : « Monsieur le Curé, notre vin de messe est arrivé ! »*

*Le Curé lui répond : « Marie, ce n'est pas NOTRE vin de messe puisque tu n'as pas le droit d'en boire, tu dois donc dire VOTRE vin de messe. Compris ? »*

*Le lendemain Marie dit à son Curé : « Monsieur le Curé votre bois de chauffage est arrivé ! »*

*Le Curé répond : « Marie, tu dois dire NOTRE bois de chauffage puisque nous nous en servons tous les deux ! As-tu compris cette fois ? »*

*« Oui » dit Marie*

*« Est-ce tout pour aujourd'hui Marie ? »*

*« Non » répond la bonne : " Monsieur le Curé VOTRE braguette est ouverte et NOTRE quéquette est sortie."*



- ♥ *Qui prend son pied en vélo risque bien de se prendre aussi une gamelle !*

## **Randonnée en vélo « dans l'esprit français ».**



L'été est la saison des randonnées cyclotouristes : c'est pourquoi le club RSV de Forchheim a organisé un tour de Bavière. Trois membres de la famille Weiss, de la ville de Le Perreux sur Marne – ville française jumelée avec Forchheim- ont participé, avec notre club, à cette randonnée.

**Forchheim** : Bernard Weiss a toujours aimé pédaler : « Le long de la Marne, il y a de très belles pistes cyclables », c'est pour cela qu'il reste membre du club du Perreux alors qu'aujourd'hui, il vit à Paris. Le fait de vivre à Paris ne l'a pas fait renoncer au cyclisme, d'autant que le vélo est de plus en plus prisé dans la capitale.

Bernard Weiss et les 90 participants sont donc allés de Forchheim à Windsheim, Dinkelsbühl, Ingolstadt et Rosenheim jusqu'à Salzburg, puis sont revenus en train. La plupart du temps, ils passaient la nuit dans les gymnases et les bagages suivaient dans un camion.

A Forchheim, les Weiss ont été hébergés chez les Zapf. Mme Brigitte Zapf et son époux sont des cyclotouristes passionnés. Il y a 16 ans, ils avaient participé à une randonnée jusqu'à Munich et peu de temps, après ont contribué à la création du club RSV Forchheim. « Depuis, tous les ans nous faisons des randonnées » dit Mme Zapf. « L'année dernière, nous avons suivi la route « romantique » de Würzburg à Füssen ». Pour Bernard Weiss, c'était la première randonnée en Allemagne et « j'espère que ce ne sera pas la dernière ».

« Le club du Perreux a une forte orientation de sport de haut niveau » déclare Gerhard Dachert du RSV Forchheim. « Il s'agit de rouler aussi vite que possible alors que pour nous, le temps ne compte pas seule importe la distance parcourue. Des randonnées d'une semaine pendant lesquelles, selon son goût, on lambine et visite des villes, semblent représenter une pratique inconnue au Perreux ».

« Est-il nécessaire d'avoir une grande forme physique ? »

Ce genre de randonnée est idéale pour une famille. Marie-Pierre Weiss (qui a participé au tour d'Alsace) et leur fille Sophie ne se sont pas entraînées pour ce Bayern tour et y ont trouvé beaucoup de plaisir. « L'entraînement commence demain avec la randonnée » !

« Sophie, qui a participé deux semaines à un camp scout, va maintenant commencer à se reposer » ajoute sa maman !

**Interview de Bernard Weiss parue dans le journal local de Forchheim**

♥ **Que feraient les coureurs avec les bras si le mot « victoire » ne commençait pas par un « V » !**



Cyclos pour rouler le dimanche matin à 8 heures 30 ou 9 heures **à allure modérée** (20 km/h maxi) pour sortie de 60 à 70 Km

Départ : lieu habituel

Contact : Jacques Garnier (01 48 81 38 35, 06 81 21 93 20)

Jacques.garnier15@wanadoo.fr

♥ **La poursuite, c'est un truc absurde. Pourquoi irais-tu essayer de rattraper un type si celui-ci ne t'a rien fait ?**

## LES RECOMPENSES 2009

Notre Assemblée Générale nous permet traditionnellement de récompenser chacune et chacun pour sa fidélité, son assiduité au club, le kilométrage effectué, un service rendu ou bien "un exploit" personnel, sous forme de diplôme, coupe ou ballotin de chocolats, d'ailleurs peut-être le plus prisé, on se demande bien pourquoi ? Refaire le plein d'énergie pour la nouvelle saison ? C'est certainement cela !

And the winners are:



### Diplômes ACBE

Premier 100 km	Hamid Moussaoui
Premier 200 km	Lionel Drochon
Premier 300 km	Lionel Drochon Alain Grimault Sylvain Le Douaron Jacques Legrand Philippe Oliveira Emmanuel Tutenuit

### Assiduité et kilométrage

Assiduité	Michel Grousset Sylvain Le Douaron Agnès Bildé
Kilométrage club	Jean-Louis Bruneau Astrid Ghaffarzadeh Lionel Drochon
Kilométrage total	Franz Greifeneder Michel Hougron Jean-Pierre Verdun

### Distinctions 2009

Distinction d'un nouveau	- Philippe Oliveira pour ses parcours : BRM 200 et 300, la Montagne de Reims, Paris-Joigny aller-retour, Levallois-Honfleur aller-retour, La limousine, Courtry....
Service rendu à l'ACBE	- Jean-Paul Egret pour l'élaboration des nouveaux statuts
Distinction d'un cycloportif	- Jean-Christophe Durand pour sa participation à 3 cycloportives : la 77, La Vélostar, l'Etape beaujolaise
Cyclotourisme / voyage	- La famille Bernard Weiss qui a rendu visite à nos amis cyclos allemands de Forchheim - Astrid Ghaffarzadeh pour ses stages à Fréjus, Le Lavandou, la traversée de Pyrénées, en Corse et à Madagascar
Distinction spéciale	- Dominique Vergne Sortie cyclo – ACBE/municipalité - 29 mars

### Fidélité au club

20 ans	- Christian Devie
30 ans	- Maurice Martin et Alain Martin

**Le nombre de kilomètres déclarés fut de 335 027 pour environ 3720 sorties, soit une moyenne de 90km par sortie... plus de 8 fois le Tour de la Terre !**

**OBJECTIF POUR CETTE ANNEE 2010 : 10 FOIS LE TOUR DE LA TERRE !  
Alors, merci de renvoyer vos fiches saison 2009-2010 à partir du 12 novembre 2010.**

**Pour le suivi de vos sorties, vous avez à disposition un fichier "kilométrage 2010" que vous avez reçu par courrier postal ou électronique et qui est à disposition sur le site internet de l'ACBE.**

## Quand le mauvais temps s'en mêle ...

Que prévoir pour le dimanche quand il fait aussi froid et que les routes ne sont pas sûres ?

A la réunion club de début janvier, quelques joyeux lurons ont trouvé la solution : Ils ont lancé une invitation à une sortie VTT tranquille !

Nous étions 8 au pont de Bry, à 9h30 le 10 janvier, plus Jacques G. qui avait déjà démarré sur la piste cyclable. Mais où était donc Francis, un des principaux initiateurs de cette balade ? Serait-il resté au chaud sous sa couette ?

L'air n'était pas trop froid, le sol pas trop glissant, et nous voilà partis aux bords de Marne, direction le Parc de Champs.

Qu'il est agréable de rouler sagement, de se promener en regardant les alentours blanchis par la neige ! Sylvain, mieux réveillé que son président, avait pensé à son appareil photo, ce qui nous a permis une première photo souvenir à l'entrée du parc de Champs.

Peu de vélos rencontrés, ce jour-là, mais de grands groupes de marcheurs ...

Après un petit tour par le haut du parc, puis une prudente descente, nous retrouvons Francis : Un peu derrière nous, il a suivi les traces fraîches d'un groupe de VTT, sûr que ça ne pouvait être que nous. A défaut peut-être d'être pistard, il est bon pisteur.

Nous traversons la Marne pour gagner la base nautique de Vaires. Deuxième photo souvenir devant le plan d'eau gelé et blanchi d'une pellicule de neige. Nous faisons le tour du plan d'eau, presque tout entier pris par la glace. Mais, à l'opposé de la piste goudronnée, on découvre les oiseaux groupés dans une partie non gelée : Il existe donc des concentrations aviaires comme il existe des concentrations cyclotouristes ?

J'ai beaucoup de plaisir à faire cette sortie, et je me régale à monter et descendre les talus herbeux et neigeux.

Au retour, on devient plus joueur. On refait un nouveau petit tour dans le parc de Champs, en empruntant des passages plus étroits et moins carrossables. Puis, on s'en retourne, certains empruntant largement le chemin piéton aux bords de Marne, et même le passage bétonné tout au bord de l'eau. Un coup de frein pour éviter un piéton venant en face provoque une première glissade. Puis une zone boueuse et « mal gelée » me fait stopper au plus vite et pousser mon vélo, suivi de Jacques L. C'est Francis qui fera l'objet de la troisième alerte, la roue arrière de son VTT touchant même l'eau ... Je ne sais même pas si je devrais vous raconter ça ! Bon, il est temps d'être prudents et de rejoindre la piste cyclable normale.

Retour vers le Pont de Bry, chacun bifurquant vers chez lui. Et pour une fois, Etienne ne sera pas rentré seul jusqu'au Pont de Bry ...

35 km environ, pas d'exploit sportif, mais quelle bonne petite sortie de vélo plaisir !!!

Michel Grousset



♥ *Le vent de face est sournois. Dès que tu descends de vélo, il prend l'air de rien et se calme !*

# Mon Tour de France 2009



Comme vous pouvez en juger, ce ne fut pas tous les jours facile, des galères, j'en ai eu mon compte. Mais aussi beaucoup de plaisir et de joie. Au-delà de l'événementiel que je vais détailler dans un Blog de voyage d'ici un mois, je souhaite vous donner quelques éléments alléchants pour vendre l'ensemble, mes **coups de cœur** en premier, puis quelques points, les **routes cyclables** que j'ai abondamment testée, **la montagne** qui m'a longtemps inquiété et mes **conditions ordinaires de vie** sur ce Tour.

## 1° Mes Coups de Cœur.

**La traversée de Paris** : c'est bête à dire, mais un samedi matin, traverser Paris au pied

de Notre Dame ou de la Tour Eiffel, le long des quais vides de circulation, j'ai vraiment beaucoup aimé.

**La Baie de Somme** : la pluie, le vent ont au moins la vertu de donner

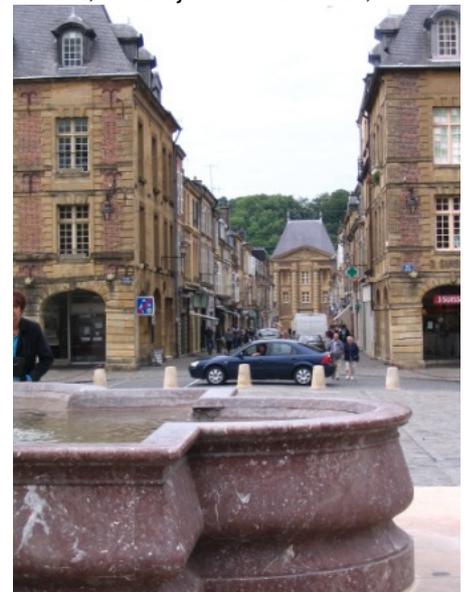


une superbe lumière sur le paysage, surtout si le département a prévu des routes cyclables en bordure de la mer. Alors là, même si le coup de pédale est difficile pour vous, vous avez des chances d'aimer. Evidemment, vous ajoutez le cocktail, paysage, mer, oiseaux, petits ports de pêche, villes où flâner, bars et restaurants. En vrac, la voie cyclable de bord des dunes vers Brighton, Le Hourdel, St Valéry, Le Crotoy,

le Parc de Marquenterre.... Un bijou.

**Charleville Mézières et la route cyclable de la Meuse** : la première belle ville de mon parcours, sa Place Ducale, ses maisons en arcades et l'animation de la ville, cette route cyclable de 100km rejoignant la Wallonie sœur, un exemple pour l'Île de France bien faible dans ce domaine.

La Moselle, le Parc Régional, les étangs et le Canal des Houillères : cette région totalement inconnue ravira le pédaleur écolo amateur de brumes matinales sur un décor de forêts de chênes, de hêtres, d'étangs où volent grues et cigognes, où le campeur solitaire abreuvé du chant des oiseaux rencontre le soir des chevreuils, où le cyclo pourra suivre un canal dépourvu de voitures qui l'amènera jusqu'à Saarbrücken et les circuits innombrables de la Sarre allemande, axe de descente des cyclo-campeurs allemands et nordiques vers la méditerranée.



Les villes écolos, Freiburg (D) et Basel(CH) : un des buts de mon voyage était de visiter l'urbanisme écolo de Freiburg et son quartier Vauban, ainsi que Bâle. Ces deux villes ont exclu les voitures de leur Centre, envahie par les piétons, les trams et les vélos. Urbanisme parce que, dans les deux cas, les maisons ou les immeubles ne sont pas esthétiquement révolutionnaires, plutôt classiques, voire bourgeois, mais ils imposent l'équilibre entre routes à vélos, voies piétonnières, espaces de jeux, jardins partagés, pelouses, trams,... Nous avons 20 ans de



retard en France, sauf peut-être Strasbourg et Bordeaux, mais j'y reviendrai.

Mon Haut-Doubs : Encore une région riche par ses paysages, ses sapins, ses vaches montbéliardes, ses fromages, la gentillesse de sa population, le nombre incroyable de ses sportifs, cyclistes, coureurs marathoniens, skieurs, là je suis porté par l'amour immodéré de cette région qui m'a adopté et les miens sans aucun problème. Venez voir les lacs gelés quand la population, les mères et leurs poussettes, les gamins, les petits vieux sortent les patins, divin ! Venez tester votre pas du patineur avec moi sur les pistes de fond et admirer les champions locaux, souvent cyclistes.

**Le versant Ubaye de la Bonette** : Le plus haut col routier français est remarquable un jour de beau temps, ce fut pour moi une merveille de lenteur, d'arrêts, d'herborisation et de rencontres. C'était tellement beau que je prolongeais volontairement les pauses, les rafraîchissements au torrent, les discussions avec un gars du Parc du Mercantour. La difficulté

passé si bien dans ces cas là qu'on aimerait arrêter le temps.

**La Camargue** : Autre découverte exceptionnelle, la piste difficile de la Digue de la Mer. Là je n'ai pas regretté d'avoir pris un VTT et une remorque. Cette piste en dur, cailloux et trous ou envahie par le sable soufflé par le mistral m'a obligé à pousser quelques fois l'attelage, j'ai



même suivi péniblement le bord de mer où le sable dur me permettait d'éviter l'ensablement, le tout sur 40km. Mais quelle récompense ! Un bivouac merveilleux au milieu des goélands et des petits flamands blanc et rose, seul, même les moustiques ont respecté l'instant à ma plus grande surprise.



**Mon copain basque :** Nous avons vécu l'aventure des Pyrénées ensemble, pas au même rythme, lui, en randonneuse et sacoches, plus jeune, plus rapide, moi, lent, mais plus matinal, roulant sans arrêts, lui, adepte de la sieste et du casse-croûte du midi copieux, moi le premier arrivé au camping, lui me rejoignant sans que ce soit prémédité, moi sur un Tour de France qui l'impressionnait, lui sur un aller retour Bilbao Luchon par tous les cols des deux côtés de la chaîne ce que je respectais pour sa difficulté extrême, le soir devant une bière sous un parasol quand il pleuvait ou près de la piscine au bar du camping. Tout



nous rapprochait, l'aventure, le camping, l'amour du bivouac dans la nature,... et la même conception du régionalisme en politique, même mon pauvre et mauvais anglais ne le gênait pas. Respect ! A bientôt, camarade.

**Bordeaux :** Une grande découverte, un pari que son maire Alain Juppé, d'un autre bord politique que le mien a transformé profondément. D'une ville qui a fait fortune dans le trafic des nègres entre l'Afrique et le Nouveau Monde, d'un goût souvent douteux et parvenu, il en a fait une des villes bobo et écolo françaises, vidant les voitures du Centre Ville par un remarquable plan de circulation, créant une superbe promenade le long de la Garonne, mêlant commerces,

parterres fleuris et lampadaires kitch, où gambadent, joggers, familles en goguette et cyclistes flâneurs. La Gironde a d'ailleurs gagné mon titre de meilleur département français pour le nombre, la qualité du revêtement, la beauté et l'exemplarité de la signalisation de ses voies cyclables.

**Le marais de Machecoul :** Au milieu de nulle part, des rivières forment quelquefois des marais cultivées, souvent des espaces d'élevage, bovins ou ovins séparés par des canaux propices aux ajoncs et aux lentilles d'eau. La tempête m'avait donné une lumière fantastique le matin de cette photo. Les petites fermes, les maisons des vacanciers ont un charme assez rare dans cette région, amis, c'est à découvrir.



**Le golfe du Morbihan :** La Bretagne est belle, elle est dure, elle ne se prête pas au vélo. Pour accéder à ses beautés, il faut faire des aller retour, descendre vers des plages en cul de sac, et remonter par des raidards, supporter les 4 voies sans alternatives indiquées en absence de routes à vélo. Elle se mérite, le temps peut être pluvieux pendant de nombreuses heures, le vent aime à vous souffler fortement dans la figure, il faut y passer du temps pour l'apprécier à son juste mérite. Le golfe du Morbihan fait exception, j'ai beaucoup aimé la presqu'île du Rhuys, ses petits bateaux pour récolter les huitres, son paysage à marée basse, ses maisons en granit et ses hortensias, la douceur de ses petites villes, ses ports, et la lumière sur l'océan à travers les pins

**Le Polder du Mont St Michel :** Evitant les touristes, j'ai cherché à voir le Mont autrement au milieu des prés salés qui donne un si bon goût au gigot d'agneau de nos Noël du Haut-Doubs, j'ai bien aimé ce coin, un peu surpeuplé, hélas.

**Honfleur :** Une des plus belles villes françaises, hélas, comme en Bretagne, son port est envahi, que dis-je pollué par des restaurants collés les uns aux autres où



se pressent des norias de petits vieux avides d'huitres, de moules et de fruits de mer. Dans mon voyage, j'ai souvent été obligé de fuir, le touriste flâneur n'a plus rien à voir dans ces cités qui sont si belles, moi qui les connaît hors saison, Briançon, Vence, Antibes, St Tropez, Aigues-Mortes, Sète, le Mont St Michel,... Voilà pourquoi j'aime tant au

printemps Pâques en Provence. Que faire ?

### 2° Les routes cyclables.

**La Gironde** nettement en tête, je n'y reviens pas. J'ai adoré les pistes de la Manche. Elles ne sont pas bitumées, elles sont en terre, mais, comme elles sont construites sur une ancienne voie ferroviaire, les montées sont assez faciles. Le défaut de ce type de voies cyclables, c'est qu'elles évitent les villages, il faut faire un crochet pour les visiter, de plus elles sont peu empruntées. La piste de l'Eure vers le Bec d'Helloin n'est pas mal non plus. Bien sur, l'Alsace, la Meuse et la Moselle sont nettement devant, en queue l'île de France, évidemment et la Bretagne, un peu ridicule vu la beauté du paysage. En fait quant on met la carte de l'Af3v (Association française de développement des Voies Vertes et des Vélo routes), on voit bien que les voies intéressantes sont le long des fleuves et des canaux. Entre mes deux périodes, j'ai fait avec ma compagne Tina une bonne moitié du Canal du Midi, la piste est mauvaise dans l'Aude, là vous avez besoin d'un VTT, bitumée sécurisée vers Toulouse, et le mythe s'est rependu dans l'Europe entière. L'été, elle est



et

envahie par des centaines, des milliers de cyclo campeurs surtout étrangers. Faites la pour débiter, c'est magique.

### 3° La montagne.

Je suis parti sur ce Tour de la France avec une grosse angoisse. Pourrai-je passer la montagne avec l'attelage et son poids, 25kg de bagages ? Sept cols de plus de 2000m, dont la Madeleine, le Galibier par Valloire, la Bonnette, Palhères et le Tourmalet, les plus difficiles, ça me paraissait difficile, et j'étais conscient d'un possible échec. Pour mettre un maximum de chance de mon côté, je suis parti par la Haute Normandie, ça m'a laissé 17 jours pour me faire les jambes et perdre un paquet de Kg. Ne pouvant pas faire les crêtes des Vosges, le temps étant trop mauvais, j'ai choisi de me tester dans le Jura suisse, le col de Montancy (859m), 450m de dénivelé à 10% de moyenne. J'en ai tiré trois décisions, d'abord je dois m'arrêter souvent et ne pas m'angoisser à cause de ma



lenteur, ensuite utiliser sans honte les plus petits rapports plateau/pignon de mon VTT Décathlon pour mouliner un max et garder de la souplesse de pédalage, enfin retirer du poids dans ma charrette et éliminer tout ce qui ne sert à rien ou pas souvent, sans toucher à la sécurité et à l'outillage. Je pouvais le faire dans mon Haut-Doubs, plus au Sud.

Dans les Alpes, j'ai aussi décidé de scinder en deux les grandes ascensions. En fait, il y a deux problèmes, la circulation intense dans les cols, la respiration des gaz et des particules liée aux moteurs thermiques, surtout le diesel, et la chaleur qui scotche le cycliste au bitume.

En attaquant les cols majeurs à 17 ou 18h je gagne sur les deux tableaux, et le matin jusqu'à 11h, la chaleur comme les voitures sont supportables.

La Madeleine, le premier 2000m, mon juge de paix, m'a donné raison. Ce col que je ne connaissais pas, ni d'un côté ni de l'autre, est considéré comme un des plus difficiles des Alpes. Je l'ai attaqué à 17h30, le bas est très difficile, mais à cette heure, c'est assez ombragé. Je me suis arrêté au milieu, vers les derniers hameaux, à Celliers sur un chemin près de la route, au calme pour passer la nuit. Le matin, reposé, j'ai continué l'ascension sans grosse difficulté, au calme, malgré la pente. Mais le soir, je me devais de continuer et escalader le Télégraphe, le col qui pour moi représente ce qui est le plus désagréable, trop de voitures et de motos bruyantes, et une chaleur difficilement supportable l'après-midi. Je m'étais longuement reposé et détendu, le midi à La Chambre, et à St Michel avant de me lancer. J'ai gagné Valloire sans gros problème, mais avec pas mal de fatigue et de stress, une journée bien difficile.

La montagne en vélo est pour moi très ambivalente, d'une part, la difficulté me stimule, d'autre part, l'hyper circulation me gêne. Je ne suis pas un grimpeur, plutôt un rouleur de plaine contre le vent, puissant et habile à faire des bordures et à abriter les copains. J'en suis à plus de 300 cols grimpés, et plus de 50 au dessus de 2000m. J'aime, je n'y peux rien. Avec le temps et l'expérience, je suis plutôt devenu un spécialiste du Massif Central qui allie plaisir, pente, difficulté,.... et au calme.



#### 4° Mes conditions de vie sur ce Tour.

Je viens de prendre contact avec Francis, le n°278 du Tdf, moi j'ai le 279. Tous les deux, nous avons choisi les 60 jours et le cyclo-camping, moi avec ma remorque et mon VTT standard assez léger, suspension avant et freins à disque pour les descentes de cols, lui une randonneuse avec des sacoches, comme mon copain basque. Dans ce domaine, tout est possible, il n'y a pas de règle, juste un choix et des sensations que l'on juge bonnes pour



notre âge ou notre corps.

J'ai expliqué pourquoi je souhaitais partir dans mes voyages avec la Bob mono-roue. Nous avons testé en Août avec ma compagne le Canal du Midi, dans l'Aude, la piste est assez rude, étroite, avec des obstacles et des racines de pins, cassantes pour l'attelage. Cette autoroute du cyclo-camping est le mythe indiscutable européen, avec ses 2/3 de belges, allemands, nordiques ou autres espagnols. Ca passe, mais pas avec un vélo de route. J'ai voulu au passage, dans mon Tour tester un max de routes cyclables. Voilà mes motivations principales pour ce choix, que je ne changerai pas les années prochaines. 8000 bornes sans crever, c'est une référence.

L'hôtel, j'exclu, ce n'est pas mon truc, j'ai besoin d'être dans la nature. Le camping, oui, mais,.... Souvent, les campings sont bruyants, chers, rarement jolis. Je préfère la nature, les champs, plus sûrement les forêts ouvertes à la lumière, en fait, le Tdf m'a prouvé que la lisière entre champ de maïs et bois était le meilleur choix, calme et le plus agréable pour reprendre des forces. J'ai régulièrement rencontré des chevreuils, le

chant des oiseaux est bien agréable, j'ai même entendu le brame des cerfs dans la forêt de Rambouillet, divin.



Mon rythme était simple, réveil avec le jour, 1h 15mn pour remballer, je roule au maximum le matin plus frais, peu d'arrêt le midi, pas grand-chose à manger. Je roule plus doucement l'après-midi pour m'arrêter assez tôt, surtout pour les campings, après avoir fait les courses pour le soir et le midi du lendemain. Je vais au camping 1 fois sur 4, pour la douche et la lessive des cuissards et des maillots, enfin, c'est fonction des circonstances. La montagne est particulière. Le soir, je me fais à manger sur le Gaz, des nouilles accompagnées de jambon, poulet précuits ou saucisson. Pas de beurre, les pâtes sont accompagnées de sauce tomate en tube cuisinée aux petits légumes, ensuite, des tomates ou de la salade, du fromage local si possible et beaucoup de fruits, 3 à 4 par jour, cette année, ce

fut délicieux. Je consomme des bières à partir de 4/5h, Leffe ou 1664, ou un peu de vin le soir, pratiquement aucun resto, sauf en compagnie.

Le couchage est fondamental, se reposer, c'est bien dormir. La tente, ce n'est qu'une question de poids, mais il ne faut pas lésiner sur la qualité du matelas autogonflant, du duvet et de l'oreiller. En plus, j'ai trimballé une petite radio, pas de livre, mais des journaux achetés en route, le Monde ou l'Equipe et un bon MP3 pour la musique et s'endormir, pas d'ordi.

Avec l'accord sympathique de l'auteur, Alain Jean-Joseph VCR Mandres les Roses

<http://alainjeanjoseph.over-blog.com/>

♥ *A mi-côte, l'optimiste se dit que le plus dur est fait, le pessimiste, que le plus dur reste à faire!*

## **Fédération Française de Sieste Sportive : un sport de l'extrême ! Citius, Altius, Fortius**

**Je suis sur que 80% d'entre vous ont levé leur petit bras lors de l'assemblée générale extraordinaire pour approuver les nouveaux statuts..... sans les avoir lu ! Maintenant, grâce à vous, nous allons pouvoir adhérer à une autre fédération !**

**Notre chef qui est odieux,  
Que le travail soit léger,  
Que votre volonté soit faite,  
Au bureau comme à la maison,  
Donne-nous aujourd'hui un jour de RTT,  
Pardonne-nous nos absences,  
Comme nous pardonnons aussi,  
A ceux qui nous font travailler.  
Ne nous soumet pas aux heures  
supplémentaires,  
Mais délivre-nous du stress.  
Car c'est toi qu'appartient le pouvoir,  
D'augmenter nos salaires et nos jours de congés,  
Tout en diminuant notre travail.  
Au nom du pèze, du fisc et du Saint Bénéfice .... Amène !**



Joël M.

## On en parle souvent entre nous...

Les réunions de fin et nouvelle année sont propices à de nombreux projets cyclo, touristiques ou sportifs.

Pour qu'ils ne soient pas que des rêves, que nous puissions les concrétiser, voici les tendances actuelles évoquées par certains d'entre nous :



**Flèche Vélocio.** Elle se déroule traditionnellement le week-end de Pâques en direction de la Provence, cette année Brantes au pied du mont Ventoux. Il faut composer une ou plusieurs équipes de 3 à 5 personnes qui rouleront pendant 24 h, et définir un parcours d'au moins 360 km pour rallier Brantes. Le départ peut se faire entre le vendredi matin 6h et le samedi matin 10h. Si cette randonnée vous tente, le contact est Joël Mégard.

**La flèche Wallonne** à SPA, samedi 15 mai, ou autre classique belge.

**Bordeaux Paris.** Les 25, 26 et 27 juin. Il y a plusieurs formules pour parcourir 621 km et rallier Ballainvilliers, s'inscrire en :

- Cyclotouriste avec un délai de 60 heures,
- Randonneur avec un délai de 36 heures,
- Cyclosporitif avec un délai de 28 heures.

Ceci entant une organisation pour se rendre à Bordeaux et prendre le départ le vendredi ou le samedi matin ou après-midi selon l'option choisie.

Et pour ceux qui disposent de plus de temps libre il y a possibilité de "descendre" à Bordeaux à vélo avec voiture accompagnatrice conduite à tour de rôle en parcourant chaque jour environ 170 km. Le contact est Alain Auberger.

### Une semaine à la montagne

Pour préparer une cyclosporitive telle la "Time Megève-Mont-Blanc" : escalader 1 ou 2 cols chaque jour avant cette épreuve. Lieu et épreuve à définir. Le contact est Alain Auberger.

## Pour lutter contre la grippe, il faut construire votre système immunitaire

*Vaste débat l'autre jour entre Jacques, Didier, Gérard ..... sur le fait de se faire vacciner ou non. Je me suis donc réellement renseigné, de manière scientifique, comme il se doit !*

*1<sup>ère</sup> solution : le vaccin (Efficace à condition que celui-ci corresponde au virus)*

*2<sup>ème</sup> solution : Beaucoup plus agréable et efficace contre tous les virus.*

*Exemple de la solution 2*

- *Faire du vélo au moins deux heures par jour*
- *Prendre l'air*
- *Eliminer les stress*
- *Consommer des fruits ou jus de fruits (vitamines)*
- *Activer votre circulation sanguine*
- *Boire une infusion tonifiante aux herbes aromatiques après les repas*
- *Prenez un repos réparateur*



*Mise en application de la solution 2*

- 1. Je me promène jusqu'au bistro de Tournan (je fais du vélo)*
- 2. Je m'installe à la terrasse (je prends l'air)*
- 3. Je contemple le galbe de la serveuse (j'élimine le stress)*
- 4. Je commande un verre de blanc puis un deuxième (j'absorbe les vitamines)*
- 5. Je prends le menu du jour arrosé d'une bouteille de Bordeaux (j'active ma circulation)*
- 6. Je termine le repas par un grog au rhum (infusion tonifiante)*
- 7. Je fume un joint (je respire des herbes aromatiques)*
- 8. Je rentre chez moi et je m'endors sur le canapé (repos réparateur)*

*Comme disait ma grand-mère : Un p'tit coup dans l'nez vaut mieux qu'une piqure dans l'cul !*

*Voilà, Jacques, maintenant tu peux choisir en toute connaissance de cause !*

*Joël M.*

## LES DIAGONALES DE FRANCE

Les **DIAGONALES DE FRANCE** sont des randonnées de cyclotourisme qui consistent à relier, dans des conditions définies par le règlement des Diagonales deux sommets non consécutifs de l'Hexagone national. Un **DIAGONALISTE** est un cyclotouriste ayant réussi au moins une Diagonale officiellement homologuée par la FFCT.

Les Diagonales de France ont été créées en 1930 - sur une idée de Paul de Vivie, alias "Vélocio" - par Philippe Marre (aidé de son ami Georges Grillot, premier diagonaliste). A partir de 1932, elles sont contrôlées sur demande par Philippe Marre, devenu responsable de la revue *Le Cycliste* après la mort de Vélocio. En 1947, Philippe Marre a remis publiquement, définitivement et sans réserve les Diagonales de France et leur contrôle à la FFCT.

En 1985, l'**Amicale des Diagonalistes de France** nouvellement créée par Georges Mahé, a déposé la marque "Diagonale" auprès de l'I.N.P.I avant de la rétrocéder en 1996 à la FFCT aux termes d'un accord faisant par ailleurs de l'Amicale des Diagonalistes une confrérie partenaire de la FFCT pour la gestion et le développement des Diagonales.

Les Diagonales de France, au nombre de 9, consistent à relier à bicyclette ou toute machine mue par la seule force musculaire, deux sommets non consécutifs de l'hexagone français, en des délais inférieurs ou au plus égaux à ceux indiqués dans le tableau ci-dessous. Chaque Diagonale constitue une randonnée indépendante pouvant être effectuée dans l'un ou l'autre sens. Le choix de l'itinéraire est libre mais il ne sera pas tenu compte de la distance prévue par le candidat pour justifier une modification des délais accordés.

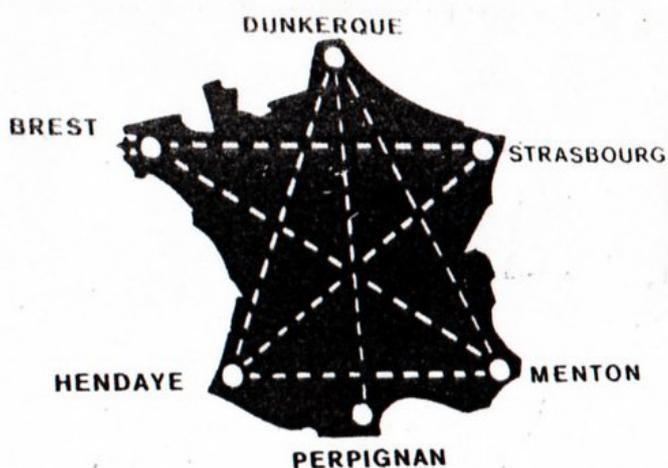
- Brest – Menton 1 400 km 116 h
- Dunkerque – Perpignan 1190 km 100 h
- Dunkerque – Menton 1190 km 100 h
  
- Hendaye – Strasbourg 1170 km 99 h
- Brest – Perpignan 1060 km 89 h
- Brest – Strasbourg 1050 km 88 h
- Dunkerque – Hendaye 1050 km 88 h
- Hendaye – Menton 940 km 78 h
- Strasbourg – Perpignan 940 km 78 h

Si vous voulez plus de renseignements et idées de parcours, je vous conseille d'aller sur le site des diagonales de France.



*Pour se faire la tangente.....*

## DIAGONALES DE FRANCE



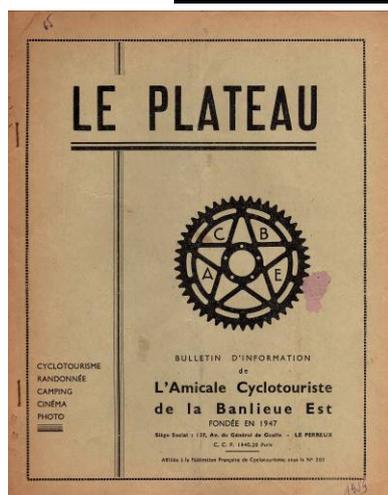


## LE COIN DES LECTEURS

### « D'autres vies que la mienne » d'Emmanuel Carrère :

« A quelques mois d'intervalle, la vie m'a rendu témoin des deux événements qui me font le plus peur au monde : la mort d'un enfant pour ses parents, celle d'une jeune femme pour ses enfants et son mari. Quelqu'un m'a dit alors ; tu es écrivain, pourquoi n'écris-tu pas notre histoire ? C'était une commande, je l'ai acceptée. C'est ainsi que je me suis retrouvé à raconter l'amitié entre un homme et une femme, tous deux rescapés d'un cancer, tous deux boiteux et tous deux juges, qui s'occupaient d'affaires de surendettement au tribunal d'instance de Vienne (Isère). Il est question dans ce livre de vie et de mort, de maladie, d'extrême pauvreté, de justice et surtout d'amour. Tout y est vrai ». Un magnifique livre !

## BULLETIN ACBE "LE PLATEAU" DE DECEMBRE 1959

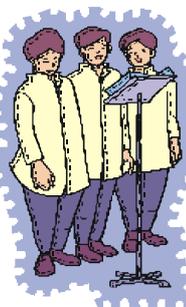


En feuilletant un bulletin de décembre 1959, j'y ai retrouvé des articles intéressants sur la vie du club, et, entre 1959 et 2009, soit un écart de 50 ans, rien n'a jamais vraiment changé, les problèmes restent les mêmes : problème de subvention de la mairie (à l'époque, Jean-Claude, la mairie ne versait rien, les tarifs des licences (1550 francs ou 15.50NF (c'est l'année du passage ancien franc/nouveau franc)), l'appel du rédacteur du bulletin pour avoir des articles, la création des « membres amis » (nos adhérents de maintenant et un article pour organiser une sortie à allure lente pour faire participer nos « anciens » (ci-joint). En plus j'ai retrouvé l'Hymne de l'ACBE (j'espère que nous pourrons le faire revivre et compléter les couplets !). Dans les prochains bulletins, je vous ferais découvrir l'histoire de l'ACBE à travers des articles de randonnée ou vie du club !

En 1959, le club comptait 57 sociétaires (nom de l'époque) et 19 membres amis.

### HYMNE DE L'A.C.B.E. (SUR L'AIR DE LA MADELON)

#### REFRAIN :



Les gars du club ont la mine joyeuse  
L'œil malicieux et le cœur sur la  
main,  
Par le guidon, ils ont les mains  
calleuses,  
Et ils aiment leurs petits copains,  
Pour flemmarder, il n'y a rien à faire,  
Et quand il y a à faire une  
randonnée,  
Non ce ne sont pas des tires au  
derrière,

Et ce sont des gars gonflés, poil au nez.  
*Ecrit par les jeunes du club en 1959.*

#### COUPLET :

Nous avons fait un hymne militaire  
Pour honorer les princes du vélo,  
Mais au fond est-ce bien nécessaire  
Puisque nous remportons tous les lots.  
Notre devise toute entière,  
Réside dans notre amitié,  
L'A.C.B.E. n'est pas en pierre,  
Et c'est la meilleure société.  
Venez vous y inscrire,  
Vous serez honorés,  
Et dans vos randonnées,  
Vous serez admirés

## A NOS ANCIENS ET NOS ANCIENNES

Pendant de nombreuses années nous cyclons ensemble. Nous formons sur les routes, des groupes joyeux, avides d'air et de soleil, se riant quelquefois de la pluie ou de la neige, courbant le dos sous les rafales de vent.

Puis « un matin » un des nôtres disparaît. Il quitte à jamais ses groupes d'amis. Il va vers son destin en emportant une moisson de souvenirs qui lui rappelleront « le bon temps ». Il va vers l'avenir sans plus de contact avec son passé, ou si peu. Et chacun de nous sera tôt ou tard pris dans cet engrenage, et partira aussi.

Mais il ne faudrait pas nous quitter si vite !

Pourquoi n'organiserions nous pas une sortie amicale basée justement sur cette camaraderie qui fût notre, et qui ne peut disparaître avec les ans. Nos « anciens et nos anciennes » ré-enfourcherons leur chère petite reine- et, à allure modérée, nous roulerons de nouveau évoquant « le bon vieux temps ». Nous éprouverons une immense joie en côtoyant à l'heure du casse-croute nos compagnons de jadis ; et nous ressentirons une grande amertume, à l'heure de la séparation. Mais, nous aurons réussi à conserver nos cœurs, cette chaude amitié que fait naître le sport.

Qu'en pensez-vous Marius, Gilberte et Jacques SANNIER, Yvonne et Alain TESSIER, Paulette et « Toto » GUERIN, la famille « Gutenberg et 2D2 », Mado et Roger LAFEUILLE, JACOB, et notre populaire René LAVAL, et combien d'autres qui n'en continuent pas moins à vous intéresser à votre A.C.B.E., sans être pour cela des actifs.

L'expérience vaut peut-être la peine d'être tentée au cours du printemps prochain !

Elle nous prouvera ainsi par notre attachement mutuel au cyclotourisme, et nos témoignages d'affections envers nos amis, que le mot AMITIÉ existe bien au sein de notre Amicale.

**Article écrit en 1959 et qui pourrait être d'actualité en 2010 !**

## Moulinette\*

Ils pédalent en petits groupes, sans se parler, presque insensibles à ce qui se passe autour d'eux. L'horizon vert et bleu s'enfuit loin devant. Ils ne regardent pas la terre tourner leurs jambes exécutent le parfait mouvement du vilebrequin, de la bielle et du piston. Ils pédalent comme des sourds, leur reprocherait-on. Mais sourds à quoi ? Aux rafales de vent, aux jacassements des pies, aux moteurs des voitures – non, à rien de tout cela. Ils font bloc contre les sirènes intérieures qui, à la première grimpette, implorent un moment de répit... Ne pas prêter attention à cette maudite voie intérieure qui a le don de décourager. Non, il est préférable de fermer les écouteilles, et d'y aller en battant la mesure. La tête dans le guidon est une vertu, et surtout une nécessité pour rouler vite.

Le vrai combat commence là. Il s'appelle l'endurance. Il me faut non seulement lutter contre le terrain accidenté, éprouvant, mais encore contre cette satanée voix intérieure qui incite à jeter l'éponge.

Le geste sera mécanique, monotone, répétitif. Haut, bas. Haut, bas. Une, deux, une, deux. Le moulin à prières fend l'air de son hélice. Plus on pense, moins on est concentré. Dans un éternel retour la manivelle monte et descend. Pédaler dans le silence du vide, pour éviter les distractions. Pédaler comme un ermite prie : avec la régularité de la cigale qui frotte ses élytres dans la nuit méditerranéenne.

Même pour s'échauffer, il faut mouliner. Avec une régularité de métronome – tic, tac, tic, tac, tempo80, tic, tic, tac, tac. En rythme et en mesure. En se laissant entraîner par la litanie répétitive des jambes qui tournent sans se laisser le doute s'installer. Tout ce qui est mécanique est rassurant.

Et puis, la surprise récompense les tours de moulinet. Au bout du chemin, l'imprévu surgit. Enfin on est au sommet après une série de lacets en épingle à cheveux.

Le grand dos bleu de l'océan s'offre au courageux, dans toute sa largeur panoramique. Thalassa ! Thalassa ! Pierre-Louis DESPREZ « Petits cycles de bonheur »

**\* Ce petit texte en hommage à André Jouve, dont c'était le surnom, qui nous a quitté dernièrement.**

**POUR CEUX QUI ONT « RATÉ » L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE  
QUELQUES DESSINS !**

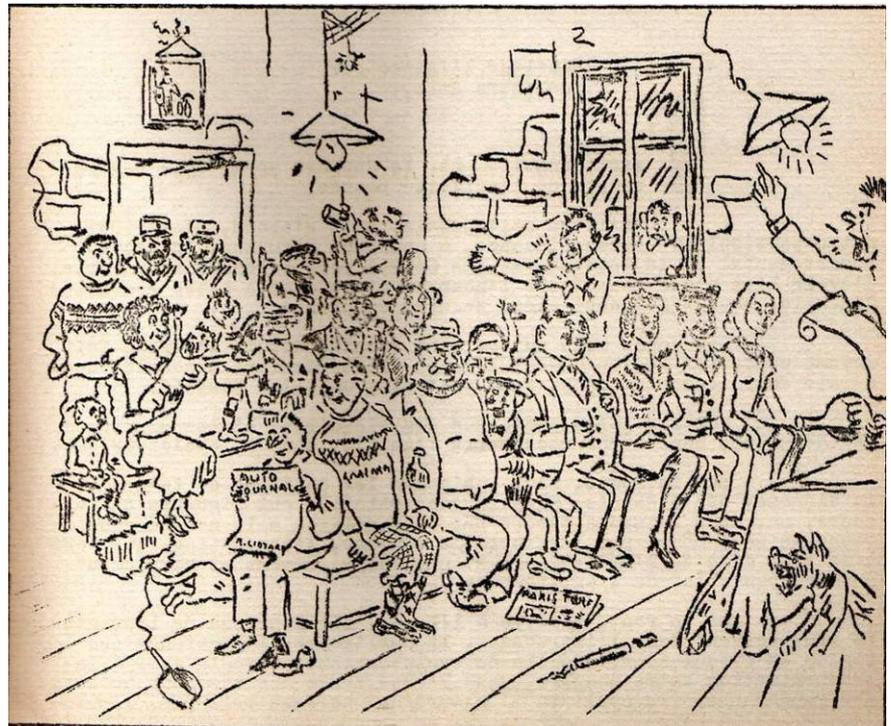


**LE DEBAT SUR LE PRIX  
DES LICENCES**



**LE BUREAU**

**LA SALLE ASSIDUE**



*(Dessins extraits du Plateau 1959)*

Voici deux petits textes d'Eliane Jouve : Elle a lu le premier lors de la cérémonie au cimetière. Dans le second, elle remercie tous les cyclos de l'ACBE qui ont manifesté leur soutien et leur attachement à André.

Lundi 9 novembre 2009

Je laisse d'abord la parole au Président des Anciens Combattants de COURTRY, que je remercie d'être là.

.....

Je m'adresse à ma famille et à vous, tous mes amis qui êtes présents dans ma profonde douleur.

J'aimerais surtout exprimer ce que représentait André pour moi, sa vraie valeur. Il n'était pas grand par la taille mais immense par ses connaissances et par sa valeur humaine. C'était un homme exceptionnel : il m'a permis de m'élever dans la vie ; il m'a sortie d'une existence médiocre.

Il m'a fait vivre une merveilleuse vie de femme, même si nous avons vécu des épreuves. On s'est mariés « pour le meilleur et pour le pire » : ce n'est pas une phrase qu'on dit le jour du mariage... : ça se vit au quotidien.

Merci à vous tous d'être présents pour dire le dernier adieu à André.



