

# Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est



## LE PERREUX SUR MARNE



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

### **Bulletin de juin 2010**

### **Numéro 36**



Chers amis cyclos,

Voilà que le printemps s'installe et que l'été va s'annoncer. Voilà que beaucoup d'entre nous font plus de sorties, rallongent les distances, augmentent l'allure et attaquent les plats de résistance !

Le programme de ce bulletin est déjà riche, riches de nombreux récits de vos escapades à vélo !

Mais d'autres initiatives amèneront certains dans le Morvan, en Maurienne, de Maastricht à Créteil, et en bien d'autres lieux ...

Certains pensent déjà à la Marie-Jeanne, pas celle de Joe Dassin, mais celle qui mouille dans la plus belle rade du monde : Brest !

Et puis quelle différence entre ces enfants gravissant le col du Cimetière du Perreux, faire leurs 15 kilomètres et repartir joyeux avec un bidon ACBE, et ces acébéistes gravissant dans la même journée la Croix de Fer, le Télégraphe, le Galibier et finir en haut de l'Alpe d'Huez ?

Aucune ! La même petite étincelle dans les yeux, la même fierté de leur exploit, le même amour de leur petite reine !

Vive la pleine saison du vélo !

Amicalement,

Bonne route

Michel GROUSSET

# PARCOURS DU 1<sup>er</sup> juin au 30 septembre 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.

En gras et souligné, le lieu de rendez-vous pour le café à mi-parcours.

- ♥ 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.



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 cyclosportive vous tente : parlez-en autour de vous, suscitez l'envie, **dialoguez dans le groupe Facebook "ACBE Le Perreux"** ! Il peut se créer un petit groupe et rendre cette sortie inoubliable !

Contactez nous, Michel GROUSSET ou Joël MÉGARD, nous relaierons l'information !

## JUIN 2010

### VENREDI 4 JUIN

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

### SAMEDI 5 JUIN



**91 – Brevet 400 km des Randonneurs Mondiaux**, stade Langrenais, 25 rue Léontine Sohier 91160 Longjumeau. Départs de 16h à 17h.

**94 – Créteil – Montmirail – Créteil**, stade Duvauquelle, 2 chemin des bassins 9400 Créteil, départs de 6h30 à 7h30 pour 210 km



## DIMANCHE 6 JUIN

N°99A

**Sortie amicale.** Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Saint-Mard, Dammartin-en-Goële, Othis, Ermenonville, **Plailly**, S<sup>t</sup>Witz, Vémars, Moussy-le-Neuf, Moussy-le-Vieux, Villeneuve-sous-Dammartin, Thieux, Nantouillet, S<sup>t</sup>Mesmes, Messy, Claye-Souilly, Annet, Montjay-la-Tour, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (99 km, Dénivelé 840 m)  
*Boucle facultative d'Ermenonville à Plailly par Fontaine-Châalis, Montépilloy, Barbery, Chamant, Senlis et Mortefontaine (122 km).*

POUR FAIRE UN MODÈLE FEMME,  
ON SUPPRIME LA BARRE CENTRALE  
D'UN CADRE "HOMME" POUR FACILITER  
LE PORT DE LA JUPE OU DE LA ROBE.

**77 – Les vallées Seine et Marnaises**, rue des près Saint-Martin, 77340 Pontault-Combault. Départs de 6h à 9h, pour 50, 80, 110 ou 150 km

**60 – Paris - Roubaix.** Les parcours :

**L'Intégrale de 255 km** très proche du parcours de la course professionnelle (49 km de pavés) au départ de CAMBRONNE-LES-RIBECOURT (près de Compiègne).

**L'Essentielle de 173 km** comportant tous les secteurs pavés (49 km) depuis BOHAIN-EN-VERMANDOIS (près de Saint Quentin).

**Le Final de 98 km** pour les moins aguerris (32 km de pavés) au départ de WALLERS-ARENBERG (près de Valenciennes).

Arrivée sur le Vélodrome de ROUBAIX

**74 – La Time Megève Mont-Blanc**, cyclosportive, 74120 Megève pour 85, 115 ou 145 km

[http://www.csportsmegeve.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=22&Itemid=86](http://www.csportsmegeve.com/index.php?option=com_content&view=article&id=22&Itemid=86)

## JEUDI 10 JUIN

**Festival de l'OH** De la Meuse à la Seine, Pays Bas - Allemagne - Belgique - France, Rand'Oh ! 2010, du 10 au 13 Juin 2010

## VENDREDI 11 JUIN



## SAMEDI 12 JUIN



**77 – Brevet 300 km des Randonneurs Mondiaux**, stade de la remise aux fraises, cours de l'arche Guédon, 77186 Noisiel. Départs de 20h à 21h.



**70 – Les 3 Ballons**, cyclosportive, place du générale de Gaulle, 70290 Champagny, départ à 7h15 pour 104 ou 215 km.

<http://www.sportcommunication.info/GT/epreuve2.php?langue=1&trophee=54>

## DIMANCHE 13 JUIN

N°103B

**Sortie amicale.** Départ à 7H30

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, Roissy-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 – Châteaux et terroirs.** Centre culturel, 14 avenue Wladimir d'Ormesson, 94490 Ormesson. Départs de 7h à 10h pour 60, 80 ou 120 km.

## SAMEDI 19 JUIN

**94 – Paris (Melun) – Château-Chinon.** Départs place Saint-Jean, 77000 Melun, de 5h à 7h.



**78 – Brevet 400 km des Randonneurs Mondiaux**, Maison du voisinage "Liliane de la Mortière" rue d'Aven, 78310 Maurepas. Départs de 5h à 6h.

**77 – Randonnées de Montapeine.** Gymnase Frot, rue Braille 77100 Meaux. Départs de 5h45 à 9h pour 200 km.

## DIMANCHE 20 JUIN

### Sortie amicale. Départ à 7h30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, Villeneuve-le-Comte, Neufmoutiers, Beaumarchais, Chapelles Bourbon (passer dans le village), La Houssaye, Crèvecœur, Marles (par le clos-Touret), **Fontenay-Trésigny**, Direction Chaumes, 2<sup>ème</sup> 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, Ecoublay, Forest, Ozouer-le-Voulangis, Courquetaine, Villepatour, Villé soit 112km.*

**77 – Randonnée du Merlan.** Stade Dominique Rocheteau, 77184 Emerainville. Départs de 7h à 10h, pour 50, 86, ou 120 km

N°104A



## DU 25 AU 27 JUIN



**BORDEAUX – PARIS, CYCLO**, Plusieurs formules pour parcourir les 621 km : cyclotouristes, randonneurs ou cycloportifs avec délais respectifs de moins de 60, 36 ou 28 heures. [www.bordeaux-paris-cyclos.com/](http://www.bordeaux-paris-cyclos.com/)

## SAMEDI 26 JUIN



**95 – Brevet 400 km des Randonneurs Mondiaux**, Maison des associations, rue de Nointel, 95260 Mours, départs de 17h à 18h

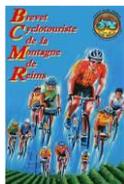
## DIMANCHE 27 JUIN

### Sortie amicale. Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers, Dainville, Villers-sur-Morin, Voulangis, Crécy-la-Chapelle, St Martin, Tigeaux, Monthérand, Guérard, Genevray, Courtry, Lumigny, Marles-en-Brie, Les Chapelles-Bourbon, **Tournan**, Gretz, Ozoir-la-Ferrière, Roissy, Emerainville, Malnoue, Noisy, Le Perreux (**101 km, 580 m**). *Boucle facultative de 15km à partir de Courtry par Hautefeuille, Les Bordes, Obélisque et Touquin soit 116 km.*

**93 – Randonnée de Cosette.** Gymnase Maurice Baquet, rue du Lavoisier 93370 Montfermeil. Départs de 6h30 à 9h pour 40, 70 ou 100 km

**51 – La Montagne de Reims**, gymnase Géo André, avenue François Mauriac 51000 Reims, départ de 6h à 8h pour 115 ou 154 km



N°101A



**SAMEDI 3 JUILLET**

**93 – Pantin – Joigny**, Gymnase Maurice Baquet, 6-8 rue d'Estienne d'Orves, 93500 Pantin. Départs de 6h30 à 7h30, pour 200 km

**38 – La Marmotte**. Cyclosporitive, Départ de Bourg-d'Oisans, arrivée à l'Alpe-d'Huez, 174 km  
<http://www.bike-oisans.com/alpes-vtt-cyclotourisme-agenda-22.html>

**DIMANCHE 4 JUILLET**

**N°100A**

**Sortie amicale**. Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Coutevroult par L'Hermitage, S<sup>t</sup> Germain s/Morin, Couilly Pont-aux-Dames, Quincy-Voisins, Coulommès, Sancy-les-Meaux, Maisoncelles-en-Brie, à droite retour sur D21, Mongrolle, **Crécy-la-Chapelle**, Serbonne, Tigeaux par la forêt, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Chelles, Le Perreux (**100 km, 635m**).

*Boucle facultative de 10 km à partir de Tigeaux, Monthérand, Guérard, Genevray, Courtry, Dammartin-sous-Tigeaux, Tigeaux par la forêt soit 110 km*

**77 – Randonnée des vacances**, place Matteotti, 77420 Champs-sur-Marne, départs de 6h30 à 10h, pour 55, 80 ou 120 km

**DIMANCHE 11 JUILLET**

**N°105A**

**Sortie amicale**. Départ à 7H30

Le Perreux, Noisy, Malnoue, Emerainville, Roissy, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, Les Lycéens, Direction Neufmoutiers tourner à droite, Beaumarchais, Les Chapelles-Bourbon (passer dans le village), La Houssaye, Crèvecœur, Morcerf, Direction Faremoutiers tourner 2<sup>ème</sup> à droite, Courbon, Hautefeuille, **Faremoutiers**, La Celle en Haut, La Celle en Bas, Guérard, Montbrioux, Le Grand Lud, Monthérand, Tigeaux par la forêt, Villeneuve le Comte, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**105 km, 550 m**).

**MERCREDI 14 JUILLET**

**N°106B**

**Sortie amicale**. Départ à 7H30

Le Perreux, Pont de Bry, Villiers, Malnoue, Roissy, Ozoir, Gretz, Presles, Liverdy, Forest, Chaumes, Arcy, Courtomer, prendre à gauche Vilbert, traverser N4, Le Mée, à gauche D201, Lumigny, à gauche D143, Crèvecœur, **La Houssaye**, Neufmoutiers, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**106 km, 435 m**).

*Boucle facultative de 16km à partir de Vilbert direction Pécy-2<sup>ème</sup> route à gauche, Le Plessis-Feu-Aussoux, Le Tau, Touquin, Ormeaux, Rigny et Lumigny soit 122 km.*

**DIMANCHE 18 JUILLET**

**N°103A**

**Sortie amicale**. Départ à 7H30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Férolles-Attilly, Direction Chevry-Cossigny et arrivé à la D216 tourner à droite, Brie-Comte-Robert, Combs-la-Ville, Evry-Grégy-sur-Yerres, Soignolles, Solers, Courquetaine, Villepatour, **Liverdy**, Châtres, Neufmoutiers, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**103 km, 500 m**).



**64 – L'Etape du Tour**, cyclosporitive, Pau - col du Tourmalet. 64000 Pau  
<http://www.letapedutour.com/>

**DIMANCHE 25 JUILLET**

**N°100B**

**Sortie amicale**. Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Charny, Villeroy, Mémorial Ch. Péguy, Chauconin Neufmoutiers, Penchard, Chambry, Varredes, **Trilport**, Brinches, Villemareuil, Vaucourtois, Coulommès, Quincy-Voisins, Condé-Ste-Libiaire, Montry, Esbly, Lesches, Jablines, Annet, Montjay-la-Tour, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (**100 km, 845m**).

## AOUT 2010

### DIMANCHE 1<sup>er</sup> AOUT

#### **Sortie amicale.** Départ à 7H30

Le Perreux, Gournay, Champs-sur-Marne, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Rentilly, Guermantes, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux par la forêt, Serbonne, Chapelle-sur-Crécy, Mongrolle, Roise, Maisoncelles-en-Brie, La Haute Maison, **Sancy-les-Meaux**, Coulommès, Quincy-Voisins, Condé Sainte Libiaire, Montry, Magny-le-Hongre, Bailly-Romainvilliers, Serris, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (102km, dénivelé 666m).

N°102A

### DU 1<sup>er</sup> AU 8 AOUT

#### 55 - La semaine Fédérale à Verdun 55100

<http://sf2010-verdun.org>

### DIMANCHE 8 AOUT

#### **Sortie amicale.** Départ à 7H30

Le Perreux, Noisy, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux par la forêt, Serbonne, La Chapelle-sous-Crécy, Mongrolle, Roise, Maisoncelles-en-Brie, Tourner à droite D15 carrefour St Blandin,, Tresmes, **Faremoutiers**, Morcerf, Crèvecœur, La Houssaye, Neufmoutiers, Lycéens, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (108 km, dénivelé 555 m).

N°108A



### DIMANCHE 15 AOUT

#### **Sortie amicale.** Départ à 7H30

Le Perreux, Pont de Bry, Villiers, Malnoue, Roissy, Ozoir, Chevry-Cossigny, Grisy-Suisnes, Cordon, Soignolles, prendre direction Coubert, à droite passer le pont sur l'Yerres en direction de Solers, à droite dans la côte vers le gué de Barneau, Champdeuil, Crisenoy, Fouju, **Blandy-les-Tours**, Champeaux, Fouju, Guignes, Verneuil-l'Etang, Chaumes, Forest, Liverdy, Tournan, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (117 km, dénivelé 570 m).

N°117A

*Boucle facultative de Blandy à Blandy par Sivry, Chartrettes, Massoury, Le Chatelet-en-Brie et Châtillon-la-Borde (152 km).*

### SAMEDI 21 AOUT

#### 72 - Les 24 heures du Mans 72000 Le Mans, en solo, en duo ou en équipe de 4 à 8 personnes

<http://www.24heuresvelo.fr/fr/LA-COURSE-DES-24H-VELO-7.htm>

### DIMANCHE 22 AOUT

#### **Sortie amicale.** Départ à 7H30

Le Perreux, Noisy, Malnoue, Roissy, Ozoir, Gretz-Armainvilliers, Tournan, Les Chapelles-Bourbon, Fontenay-Trésigny, direction Chaumes, à droite Château du Vivier, Chaumes, Aubepierre, **Mormant**, direction Bréau, Ferme des Epoisses, Bombon, Saint-Méry, Champeaux, Crisenoy, Champdeuil, Soignolles, Cordon, Grisy, Suisnes, Chevry-Cossigny, Ozoir, Roissy, Emerainville, Noisy, Le Perreux (115 km, dénivelé 520 m). *Boucle facultative d'Aubepierre à Mormant par Grandvillé, Yvernaillès et Ozouer-le-Repos (117 km).*

N°115A

### DIMANCHE 29 AOUT

#### **Sortie amicale.** Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé (par Pomponnette), Claye-Souilly, Saint-Mesmes, Nantouillet, Juilly, Montgé-en-Goële, Saint-Soupplets, Forfry, Douy, Fosse-Martin, Nogeon, **Acy-en-Multien**, Vincy, Etrepilly, Barcy, Monthyon, Iverny, Villeroy, Charny, Fresnes, Annet, Montjay-la-Tour, Chelles, Le Perreux (110 km, dénivelé 930 m).

N°110A

*Boucle facultative d'Acy-en-Multien à Vincy par Étavigny, Boullarre, Rouvres et Rosoy-en-Multien (122 km)*

## SEPTEMBRE 2010

### VENDREDI 3 SEPTEMBRE

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

### SAMEDI 4 SEPTEMBRE

91 – La Ballainvilloise, Château rue du général Leclerc, 91160 Ballainvilliers, départs de 6h45 à 9h pour 180 km

### DIMANCHE 5 SEPTEMBRE

**Sortie amicale.** Départ à 8H00

Le Perreux, Chelles, Vaires, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Coutevroult par L'Hermitage, S<sup>t</sup> Germain s/Morin, Couilly Pont-aux-Dames, Quincy-Voisins, Coulommès, Sancy-les-Meaux, Maisoncelles-en-Brie, à droite retour sur D21, Mongrolle, **Crécy-la-Chapelle**, Serbonne, Tigeaux par la forêt, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Chelles, Le Perreux (100 km).

N°100A

94 – A travers l'île de France, Gymnase Nelson Paillou, 14 rue des Sarrazins, 94000 Créteil, départs de 6h45 à 9h30 pour 50, 70, 100 ou 120 km

### SAMEDI 11 SEPTEMBRE

92 – Levallois-Honfleur (Les 25 ans), 141 rue Danton, 92300 Levallois-Perret, départs de 6h15 à 7h30 pour 208 km

80 – La Ronde Picarde, cyclo sportive, contrôle-départ à partir de 7h, boulevard Vauban, 80100 Abbeville  
<http://www.sportcommunication.info/GT/epreuve2.php?langue=1&trophee=55>

### DIMANCHE 12 SEPTEMBRE

**Sortie amicale.** Départ à 8H00

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Saint-Mard, Dammartin-en-Goële, Othis, Ermenonville, **Plailly**, Saint-Witz, Vémars, Moussy-le-Neuf, Moussy-le-Vieux, Villeneuve-sous-Dammartin, Thieux, Nantouillet, Saint-Mesmes, Messy, Charny, Fresnes, Annet, Thorigny, Chelles, Le Perreux (109 km, dénivelé 840 m).

N°109A

94 – Rallye des Orchidées. Centre aéré, 154 rue de Marolles, 94470 Boissy-Saint-Léger. Départ de 7h à 9h30 pour 40, 60, 90 ou 110 km.

21 – Randonnée des Grands Crus de Bourgogne, boulodrome, salle Santona, 21000 Dijon. Départs à partir de 7h pour 95, 125, ou 150km  
[http://rando.dijon.free.fr/nos\\_organisations/rqcb.html](http://rando.dijon.free.fr/nos_organisations/rqcb.html)

59 – Brevet des Monts des Flandres, Complexe sportif Léo Lagrange - rue de Londres - 59000 Lille, départs à partir de 6h45 pour 145 km



### SAMEDI 18 SEPTEMBRE

78 – Versailles – Chambord, avenue de Paris, (face au château) 78000 Versailles, départs à partir de 6h30 pour 215 km

### DIMANCHE 19 SEPTEMBRE

**Sortie amicale.** Départ à 8H00

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, S<sup>t</sup>Mard, Dammartin-en-Goële, Othis, Ermenonville, **Plailly**, S<sup>t</sup>Witz, Vémars, Moussy-le-Neuf, Moussy-le-Vieux, Villeneuve-sous-Dammartin, Thieux, Nantouillet, S<sup>t</sup>Mesmes, Messy, Claye-Souilly, Annet, Montjay-la-Tour, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (99 km, Dénivelé 840 m)

N°99A

94 - Rallye d'automne de l'US Villejuif. Maison pour tous Gérard Philippe, 118 avenue Youri Gagarine, 94800 Villejuif. Départs de 7h à 9h pour 60, 80 ou 110 km.

L'€uro P'N' Rotterdam – Paris, du 19 au 24 septembre  
<http://europn.free.fr/2010/Bulletin%20Pre-Engagement%202010.pdf>

## SAMEDI 25 SEPTEMBRE

**78 – Maisons-Laffitte – Chantilly – Maisons-Laffitte**, Hippodrome, 78600 Maisons-Laffitte, départs à partir de 7h30 pour 150 km

## DIMANCHE 26 SEPTEMBRE

**N°94A**

**Sortie amicale.** Départ à 8H00

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Gretz-Armainvilliers, Tournan, Villé, Les Lycéens, Neufmoutiers, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Monthérand, Montpichet, **Crécy-la-Chapelle**, Voulangis, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux ( 94 km )

**77 – Randonnée de Torcy**, Maison des fêtes familiales, rue Jean Moulin, 77200 Torcy, départs de 7h à 9h30 pour 45, 80 ou 110 km

**94 – La RSCC**, boulodrome, quai Lucie 94500 Champigny-sur-Marne. Départs à partir de 7h pour 50, 80 ou 120 km

**59 - Monts et Moulins**, parc des sports, vélodrome, 59100 Roubaix, départs à partir de 7h30 pour 85 ou 120 km



### N'OUBLIEZ PAS !

Tous les premiers vendredis de chaque mois (excepté pendant les vacances d'été), 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 6 juin	7h30	99A
Dimanche 13 juin	7h30	103B
Dimanche 20 juin	7h30	104A
Dimanche 27 juin	7h30	101A
Dimanche 4 juillet	7h30	100A
Dimanche 11 juillet	7h30	105A
Mercredi 14 juillet	7h30	106B
Dimanche 18 juillet	7h30	103A
Dimanche 25 juillet	7h30	100B
Dimanche 1 <sup>er</sup> août	7h30	102A
Dimanche 8 août	7h30	108A
Dimanche 15 août	7h30	117A
Dimanche 22 août	7h30	115A
Dimanche 29 août	7h30	110A
Dimanche 5 septembre	8h00	100A
Dimanche 12 septembre	8h00	109A
Dimanche 19 septembre	8h00	99A
Dimanche 26 septembre	8h00	94A

## 200 km Audax - « Les 3 V » Villecresnes – 24 avril 2010

Enfin, une belle occasion se présentait pour faire mon 1<sup>er</sup> Audax ! Grâce à Michel Kostreche et Jean-Pierre Makowski qui étaient partants, le choix était fait, et la découverte de Mennecy-Montargis-Mennecy, qui manque aussi à ma culture cyclotouriste et qui avait lieu le même jour, remise à plus tard.

Mais qu'est-ce qu'un Audax ? Un Audax est une randonnée cyclo à allure modérée (moyenne 22,5 km/h), en peloton, derrière des capitaines de route qui régulent le rythme et qu'on ne doit pas dépasser. Le parcours n'est pas fléché. J'en avais entendu dire du bien et du mal ... preuve rassurante de la diversité des cyclotouristes ! Dans un tel cas, il n'y a plus qu'à aller voir soi-même.



Lever à 5h00. Départ ensemble à 6h00 de chez moi pour être sur place à 6h30. Récupération de la carte de route et du parcours pour un départ à 7h00 précises. Il faisait bien frais sous un ciel totalement clair ce matin-là. On était impatient de démarrer pour nous réchauffer un peu.

Sur place, nous avons retrouvé une petite soixantaine de participants, dont Alain Challant (Président du CoDep 94) et d'autres présidents de clubs. C'est malheureusement assez peu pour une organisation qui coûte un peu cher. Le groupe me semble différent de celui des Brevets Randonneurs Mondiaux. L'Audax a sans doute ses fidèles.



Côté organisation, c'est du costaud : Une voiture avec gyrophare orange, 4 motos, un petit camion avec du ravitaillement conduit par « petit Louis », un dévoué spécialiste du domaine, tant au CoDep que sur la Rando du Festival de l'Oh, ... et qui est accompagné comme souvent par Annie.



Le départ est donné ! Sans avoir eu de consignes particulières, on se glisse dans le groupe, plutôt devant pour éviter le phénomène d'accordéon. Le rythme est modéré, la première montée nous réchauffe un peu. Nous partons globalement plein sud, vers Saint-Fargeau-Ponthierry, mais des travaux et les interdictions préfectorales nous imposent quelques tours et contours. On échange des nouvelles quand on se connaît. On discute de choses et d'autres et l'ambiance est vraiment sympathique.

La voiture est en tête, bien en avant de nous. Les motos assurent la sécurité avec détermination et compétence. Chaque stop, chaque carrefour et jeu de feux est sécurisé pour que nous puissions passer sans nous arrêter. Nous voilà tout-puissants, maîtres de la route ... ou plutôt nous voilà débarrassés de tous les tracassants habituels de la circulation, libres de nous consacrer à la douce rotation de nos jambes et au paysage. Je m'arrête quelques instants pour une pause technique. Je fais vite et rattrape le groupe en compagnie de quelques retardataires. Car un peloton Audax n'attend pas !

Nous franchissons la Seine à Saint-Fargeau, et continuons cap au sud jusqu'à Fleury-en-Bière. Là, premier arrêt ! Car non seulement un Audax roule sagement, mais il fait une petite pause tous les 35 km environ. Le ravito est déjà installé : Boissons, quatre-quarts, chocolat, oranges, ... C'est tout bon. Juste avant Achères, on pique à l'Est par une route forestière traversant la forêt de Fontainebleau. Les véhicules d'assistance ne peuvent passer et nous rejoindront de l'autre côté. La route n'est pas très bonne; mais quel calme et quelle belle lumière maintenant que le soleil est plus haut et nous réchauffe ! Un vrai plaisir.

Audax et crevaison : La règle d'un Audax, c'est que le groupe ne s'arrête pas. Ceux qui s'arrêtent doivent recoller comme ils le peuvent. Etant déjà en queue de groupe, je m'arrête avec un cyclo de Villecresnes qui a crevé. 3 autres font de même. Au rythme calme où ça roule, on va se faire un plaisir de revenir sur le groupe. 200 m plus loin, un autre cyclo finit de réparer. On l'attend ... Un autre est avec lui, sans qu'ils se connaissent. En repartant, son vélo fait des bruits sinistres. Je remets en place sa roue arrière qui touche le hauban. Toujours du bruit. En plus, il décroche quand on dépasse 25km/h. Certains avanceraient bien, mais je reste

résolument avec lui et 2 autres sont hésitants. Finalement, on restera ensemble. On rejoint le peloton qui finit la pause n°2 peu avant Voulx.

Et nous voilà repartis vers le restaurant. On roule vraiment plein Est à partir de Vallery. Le terrain est un peu vallonné et certains peinent. Encore des crevaisons, dont Jean-Pierre. Après avoir réparé, on repart bon train, mais on ne rattrapera finalement le groupe qu'au restaurant, à Villenavote (d'où le nom de cet audax, « Les 3V », pour Villecresnes-Villenavote-Villecresnes). Quelques-uns arriveront peu après nous. Moralité : Il faut absolument avoir le parcours sur soi lors d'un Audax !



Nouvelle leçon de savoir-vivre : L'Audax mange bien à midi. Le repas a lieu au magnifique « Manoir de l'Onde », centenaire, situé en bordure de l'Yonne. Cette année, c'était aussi le 30<sup>ème</sup> anniversaire du VSV (Vélo Sportif Villecresnois). Nous avons pris au soleil un kir ou un cocktail de fruits et des amuse-bouche, avant un repas très copieux en salle.



Après cette bonne pause de 1h30, nous longeant l'Yonne jusqu'à Misy-sur-Yonne, puis rejoignant la Seine à Marolles-sur-Seine. C'est tout plat et le redémarrage est très facile après une matinée tranquille. Quel plaisir de rouler en manches courtes pour la première fois de la saison ! L'ambiance est parfaite. On plaisante avec des gars des autres clubs et c'est bien agréable. C'est le même plaisir que lors des randonnées de Festival de l'Oh où le groupe est formé de cyclos de nombreux clubs ...

voilà repartis vers le Nord-Ouest, longant l'Yonne jusqu'à Misy-sur-Yonne, puis rejoignant la Seine à Marolles-sur-Seine. C'est tout plat et le redémarrage est très facile après une matinée tranquille. Quel plaisir de rouler en manches courtes pour la première fois de la saison ! L'ambiance est parfaite. On plaisante avec des gars des autres clubs et c'est bien agréable. C'est le même plaisir que lors des randonnées de Festival de l'Oh où le groupe est formé de cyclos de nombreux clubs ...

Ayant franchi la Seine, il faut maintenant monter vers Coutençon et La Chapelle-Rablais. Pour des gens aguerris, ça va très bien. Les capitaines de route se laissent un peu aller à leur enthousiasme ... Sur tout le retour, on ira un peu plus vite qu'on ne devrait. Enfin, l'arrêt en haut de la montée, un peu avant Coutençon, permet de se regrouper. Les jambes sont en parfait état. On a roulé en douceur, sans forcer, en souplesse. Je me sens bien. C'est vraiment une sortie à faire avec Marie-Anne en tandem.



La prochaine étape nous amène à Blandy, magnifique sous le soleil et le ciel totalement bleu. Un peu partout, la voiture et les motos attirent l'attention et les badauds regardent.

A Blandy, on essaie de nous faire finir les oranges coupées, puis on repart vers Brie-Comte-Robert et l'arrivée à Villecresnes vers 19h00.

A l'arrivée, boissons et médaille du 30<sup>ème</sup> anniversaire du VSV, et encore quelques photos. On repart vers Le Perreux, enchantés de cette grande journée conviviale, du beau temps, et de ce rythme Audax très favorable à la convivialité et au plaisir de découvrir les routes et

paysages sans pourrait y retourner

fatigue excessive. Et on se dit qu'on plus nombreux l'an prochain !



Michel Grousset

## BRM NOYON 300KM



Notre BRM de Noyon s'est très bien passé. Hervé a roulé avec son copain Michel. Nous avons fait route avec Pierre : vent modéré contraire à l'aller mais favorable au retour: 313 km au compteur, 27,2 de moyenne, la forme ! C'est au moins le résultat de notre « maudite » flèche.

Prochain objectif : BRM 400 de Longjumeau, le 5 juin et là, nous comptons sur toi, en pleine forme d'ici là !

Jacques Tourrette

♥ *Escargot cherche place de coursier. Prêt à en baver.*

## « La ronde des châteaux »

Frépillon-Gerberoy tout le monde connaît (pas moi !!! je n'ai jamais fait ce 200 !!) mais connaissez-vous « La ronde des châteaux » ???

L'Acébéiste qui répondrait « moi » a perdu !!!

J'étais la seule du Perreux ce samedi 1<sup>er</sup> Mai mais bien accompagnée...voir photos!!! Jean Pierre roulait masqué sous les couleurs de Montreuil !!

Cette année, le CSF (cyclotourisme sport Frépillon), a décidé d'innover et d'organiser un 220 ou 200 qui passe par 23 châteaux !!!!

Les plus connus Méry-sur-Oise (propriété de la Comtesse de Ségur.. vous vous souvenez... « Les malheurs de Sophie » bon d'accord c'était pour les filles !!), Auvers-sur Oise,

le plus impressionnant, La Roche Guyon (photo 1), creusé entièrement dans la falaise avec donjon du XIIème, le tout mignon que je prendrais bien comme résidence secondaire Vigny (photo2), le tout simple...Sandricourt (photo 3) et

tous ceux que nous avons manqué : moyenne oblige !!!! Le CSF pense peut-être l'organiser tous les 2 ans en alternance avec Frépillon-Gerberoy mais rien n'est défini !!

Le parcours est royal (oh facile le jeu de mots !!) et le repas de midi : grillades servies dans un très joli parc !!!

Alors n'oubliez pas « La ronde des châteaux » !



Marie-Paule GENZMER

♥ *Monsieur atteint strabisme divergent cherche monsieur atteint strabisme convergent pour pouvoir ensemble regarder les choses en face*

## La flèche Vélocio 2010, de Chalon-sur-Saône à Vaison-la-Romaine :

La météo prévue était catastrophique : pluie du début à la fin, depuis 15h le vendredi au départ de Chalon-sur-Saône jusqu'à 16h le lendemain, arrivée à Brantes pour la 2<sup>e</sup> équipe.

La Vélocio se court par équipe de 3 à 5, nous avons formé 2 équipes de 4 :

- Jacques, Joël, Marie-Paule et Michel,
- Eduardo, Gérard, Patrick et Pierre,
- Ewa, accompagnatrice voiture

Nous avons choisi le même parcours pour les 2 équipes, le règlement nous impose un départ différé d'au moins 1 heure.



Les voitures sont en sûreté, garées au parking de l'hôtel de ville, La 1<sup>ère</sup> équipe est sur le départ.

- **Varennes-saint-Sauveur**, 1<sup>er</sup> contrôle, la 1<sup>ère</sup> équipe repart alors que la 2<sup>e</sup> arrive. "Je repars avec eux" nous dit Patrick, espérant une allure plus légère, lui qui pourtant nous a proposé dès le départ un train soutenu.

- **Bourg-en-Bresse**, les deux équipes sont réunies, nous ferons notre premier plein énergétique, Ewa le plein de sommeil, Patrick abandonnera tout espoir de faire sa première Vélocio, la forme n'y est pas et les hôtels étant tous complets, le TGV de 21h pour Paris est l'ultime solution.

21 h, malgré les réticences de notre président qui tenait à respecter le règlement nous quittons ensemble Bourg-en-Bresse pour affronter la nuit. Trois gouttes de pluie et l'unique crevaison de notre expédition seront les seules péripéties. C'est un baptême pour moi que de rouler la nuit, tout est différent, les sensations ne sont plus les mêmes, le compteur est ignoré, la vitesse, la moyenne, voire l'heure n'ont pas d'importance. Les côtes ne sont pas ressenties, c'est à peine si nous apprécions les descentes. Nous traversons la nuit, les bruits deviennent plus importants que le visuel et peuvent être quelque fois angoissants, comme ces craquements en lisière de bois qui ont semblé nous suivre pendant plusieurs dizaines de mètres, notre crainte était de voir surgir devant nos roues un "terrible" animal.

Côté sécurité, nos chasubles fluo nous rendent visibles de loin des conducteurs automobile. Lorsque l'on se trouve en queue de groupe, c'est impressionnant ces bandes réfléchissantes. Quant à l'éclairage, nos lampes en mode 40 lux déclenchent des appels de phare de la part des voitures de face, il faut passer en mode 20 lux.

- **Meximieux**, nous sommes accueillis chaleureusement dans un café par un groupe de fêtards qui arrosait un anniversaire et que dire des encouragements à notre départ ?

- **Loyettes**, la route a été longue, le GPS de Jacques nous ayant égaré en Bugey. Au loin nous apparût le fantôme de la centrale nucléaire. Au fur et à mesure de notre progression se profilèrent les quatre tours géantes crachant leur vapeur.

- **Vienne**, ville de contrôle où nous devons poster notre carte adressée à Michèle Hugon. Nous sommes en pleine nuit, il fait froid, la fatigue commence à nous envahir. Nous ne trouverons que le parking de la gare pour nous protéger, le temps de décontracter les muscles endoloris, reprendre un peu de force en soulageant nos poches des biscuits et autres barres énergétiques. Pas question, comme le suggérait Eduardo en se confectionnant un lit avec des cartons, de s'assoupir quelques minutes. Il est 5 heures, notre carnet de route est toujours suivi. Nous pénétrons la nuit en suivant la rive droite du Rhône, la nationale 86 est agréable malgré ce vent de face qui se lève, comme le jour, laissant lentement apparaître les 2 tours de la centrale de Saint-Alban de l'autre côté du Rhône.

- **Tournon**, enfin de l'animation ! Les cafés ouvrent leur porte, nous apprécions un copieux petit déjeuner avant de repartir toujours sur la N86. Nous côtoyons l'architecture romaine du 5ème siècle et celle du 20ème. Quel paradoxe que ces villages et châteaux médiévaux qui surplombent le défilé sur la rive droite du Rhône et la technologie moderne sur la rive gauche telle la centrale nucléaire de Cruas.



Nous dépassons le pont suspendu du Teil, traversons la ville basse de Viviers, ignorant la ville haute perchée sur son piton, pour enjamber le Rhône, rejoindre Saint-Paul-Trois-Châteaux et terminer notre pèlerinage des centrales nucléaires en longeant celle du Tricastin.

- **Suze-la-Rousse**, Ewa est appelée au secours d'Eduardo victime d'un cocktail jus d'orange-antalgique sensé soigner sa rhinolaryngite-tousseuse. Notre restauration est plus proche de l'en-cas que du repas énergétique. La carte de route tamponnée, nous repartons pour Sainte-Cécile-les-vignes et nous apprendrons qu'il ne faut faire confiance ni au GPS qui ignore les dénivelés, ni aux habitants locaux qui nous assurent une route toute plate. Il est vrai qu'en voiture la dépense énergétique pour appuyer un peu plus fort sur l'accélérateur est peu sensible. Mieux valait faire quatre kilomètre de plus. Et ce n'est pas fini, nous traversons des collines de vignes et d'oliviers avec toujours ce vent de trois-quarts face. Notre objectif est revu à la baisse.

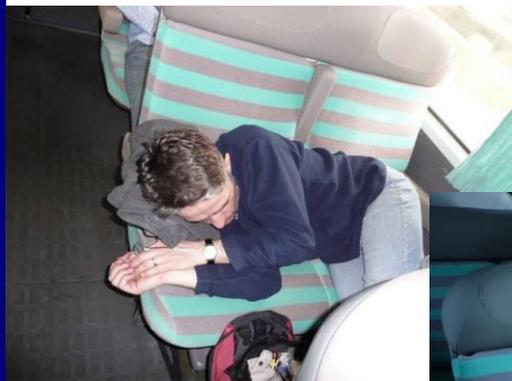
- **Vaison-la-Romaine**, Jacques nous a réservé un bel hôtel, ce sera notre terminus, le kilométrage parcouru nous permet l'homologation de cette flèche Vélocio : 406 km.

**Au final, avec la complicité de ce vent ennemi devenu notre ami quand il retient les nuages, tout au long du parcours nous avons devancé la pluie.**





# Petits coups de fatigue



Les montures aussi doivent récupérer



Pour, Patrick, Jacques, Marie-Paule, Ewa, Eduardo, Pierre, Joël, Michel

Gérard D



## **BRM TROYES 400KM**

Départ samedi matin de Rosny à 3h, arrivée sur Troyes à 4h45. On trouve le lieu sans difficulté (j'y étais pour quelque chose !)

Sur le parking, nous trouvons quelques cyclos. Au final, nous serons à peine 21 participants.

Départ 5h pétantes. Le temps est frais mais le moral est bon.

Le groupe reste groupé jusqu'à Joigny, avec 28 de moyenne (ce qui a chamboulé les pronostics de Sylvain ...)

On prend le temps de boire un café et de manger un bout, et voilà que tout le monde repart. Nous les laisserons repartir et nous reprendrons la route seuls à 3.

Après quelques kms, nous apercevons des voitures sur le bas côté, avec des débris sur la route, Je vois du monde dans le fossé et Lionel voit un vélo au sol. Nous avons constaté que c'était un cyclo du brevet. Nous faisons demi-tour.

Une voiture en sens inverse a effectué un dépassement et n'a pas vu le cycliste. Il est percuté par le rétroviseur du véhicule. Le cycliste vient se fracasser contre un arbre et fini dans les champs. Au final, il a une phalange coupée et est assez amoché. Heureusement qu'il avait son casque, car ce dernier est en miette ! Nous avons averti l'organisateur.

Nous reprenons la route après l'arrivée des pompiers. Le moral est bas, mais tout rentre dans l'ordre après quelques kms

En cours de route, nous retrouvons un groupe de 3 cyclistes, de Ris-Orangis. Nous sommes restés ensemble jusqu'au bout. 2 d'entre eux étaient aussi novices sur un 400.

Arrivée à Flogny à 20h45, nous prenons le temps de tamponner la carte de route, et de dîner. En repartant, la pluie nous accueillait.

Les derniers 50 kms se sont faits sous une petite pluie. Le moral sur la fin était au mieux, l'excitation de finir sans trop de difficulté.

Arrivée à Troyes à 23h45. Nous étions satisfaits de notre journée.  
Superbe journée, maintenant, vivement le 600 km

Philippe Oliveira

♥ ***Pour emploi subalterne, directeur fabrique de gomme cherche collaborateur très effacé.***



## **La Mandrionne – 2 Mai 2010**

Quand on participe au rallye du club de Mandres-les-Roses, on est assuré d'être bien reçu. Nous étions 3 sur le 105 km (Jacques T., Marie-Anne et moi) et 1 sur le 60 km (Hamid arrivé plus tard que nous).

- Les parcours sont agréables, les bénévoles nombreux pour l'organisation.
- L'inscription est rapide, suivie pour ceux qui le veulent d'un café, d'un chocolat ou d'un thé, et de quelques gâteaux.
- De nombreuses distances sont proposées : 25, 40, 60, 80, 105 et 155 km.
- 5 ravitos sur le 155km, 3 sur le 105 km, ... avec une abondance remarquable : Sandwiches, saucisson, dés de gruyère, quatre-quarts (et compote si on veut), pain d'épice, fruits secs (figues, abricots et raisins), pruneaux, chocolat, bananes, pommes, oranges.
- Le prix est maîtrisé : 3,50 €.
- Le fléchage est parfait, réalisé avec des flèches « en dur » orange fluo, attachées en hauteur (et retirées après le rallye).

En résumé, une organisation de très grande qualité !

Michel Grousset

♥ ***PDG en faillite recherche chef-comptable, mais pas n'importe lequel : le sien !***

# Quelques infos pour les nouveaux pratiquants, et rappels pour les cyclos confirmés

## Le cyclotourisme



**Sport très populaire, le cyclotourisme ne comporte que très peu de contre-indications et peut être pratiqué à tout âge. Moyen de locomotion, loisir ou discipline sportive, " la petite reine " demeure un magnifique exercice pour le corps et un atout santé. Toutefois, certains risques sont à envisager avant de se lancer dans la pratique du vélo.**

Sport complet, le cyclotourisme sollicite toutes les parties du corps mais plus spécifiquement cuisses et mollets. Le premier bénéficiaire de cet exercice est le cœur. D'une part, il se muscle et augmente sa force de contraction et par là même le débit du sang envoyé aux organes. D'autre part, la fréquence de battement du cœur ralentit en période de repos. On constate qu'il développe sa propre vascularisation coronaire, ce qui limite les risques d'infarctus. Une amplification des capacités respiratoires et une diminution du temps de récupération s'observent également, à long terme.

### **Trouver sa vitesse**

Comme pour la plupart des exercices physiques, il convient de doser et d'adapter ses efforts. Ne pas rouler trop vite, ni trop longtemps. Les efforts doivent en effet être progressifs. Il vaut toujours mieux calculer en termes de durée plutôt que de distance à parcourir. La distance est peu significative en elle-même. Elle dépend beaucoup de paramètres tels que la météo et la difficulté du parcours. C'est pourquoi il est préférable, lors de la première sortie, d'opter pour un terrain plat et de ne pas excéder une heure et demie de promenade. De plus, partir contre le vent facilite le trajet retour. Autant de conseils qui permettent d'éviter l'épuisement ou les incidents comme les tendinites, dus à un effort disproportionné !

L'étape suivante consiste à trouver sa vitesse de croisière afin de conserver la même allure quel que soit le terrain abordé.

### **Le choix du vélo**

Le choix du vélo est primordial. Il faut bien évidemment privilégier le confort et la fiabilité. Le véhicule doit absolument être adapté à la morphologie du cycliste. Pour déterminer si un vélo est de la bonne taille, on doit pouvoir poser le pied à plat sur la pédale en tendant la jambe.

Au niveau de l'équipement, opter de préférence pour une selle en cuir et une sacoche pour des vêtements de rechange en cas de pluie. Il faut garder à l'esprit que les refroidissements à vélo peuvent être extrêmement graves. Des lunettes sont bienvenues car elles protègent du soleil, des insectes ainsi que des projections diverses. Et bien sûr, ne pas oublier le casque.

Vélo de ballade ou Vélo Tout Terrain (V.T.T.) ? Sur un VTT, on se fatigue davantage qu'avec un simple vélo et les muscles sont bien plus sollicités. Sur un vélo de course, le corps rétracte de nombreux muscles ; aussi, lorsqu'on s'arrête, penser à s'étirer pendant au moins cinq minutes.

Prendre également garde à la dureté de la selle ainsi qu'à la hauteur du guidon et de la selle : une selle trop dure peut provoquer des douleurs lombaires, un guidon trop bas, ou imposant à l'usager une extension, une raideur de la nuque. Avec un guidon additionnel, on peut, d'après les plus grands cyclistes, améliorer sa vitesse de 4 ou 5 km/h.



### **Le régime alimentaire**

La veille, se nourrir de féculents (pâtes, riz, etc.) qui fourniront les sucres lents nécessaires aux muscles lors de l'effort. Au petit déjeuner, manger des laitages, des céréales et des fruits frais. Prévoir une barre de céréales, pour calmer la faim pendant l'effort, et de l'eau additionnée de sucre. Ne pas attendre d'avoir soif pour boire !



### **Les bénéfices en termes de santé**

L'augmentation des capacités respiratoires et une baisse de la tension sont les principaux bénéfices d'une pratique régulière du cyclisme.

Les hypertendus doivent impérativement obtenir le feu vert de leur médecin traitant pour aborder la pratique du vélo. Certains hypertendus qui persévèrent dans la pratique retrouvent une tension normale au repos.

Les personnes sujettes aux lourdeurs de jambes constatent pour leur part la régression de ce phénomène car le pédalage augmente le retour veineux. Ainsi, les œdèmes se résorbent et l'état des coronaires s'améliore. On constate aussi une diminution du risque d'artérite dans la mesure où le système artériel vasculaire retrouve son efficacité.

Faire reculer l'ostéoporose par la pratique du vélo est également possible grâce au développement du capital osseux, à savoir l'augmentation de calcium dans les os.

Bon nombre de maladies métaboliques – cholestérol, diabète, etc. – enregistrent une baisse notable de leurs taux. Les traitements et régimes doivent néanmoins être maintenus.

La pratique régulière et endurante - une heure par jour- combat efficacement les graisses et donc la surcharge pondérale. En surveillant son alimentation, on peut convertir en muscles les kilos de graisse.

### Les inconvénients physiques

Comme les muscles du diaphragme sont peu sollicités, les cyclistes ont tendance à respirer uniquement avec le haut de la poitrine. La forte tension alors subie par le bas du dos peut provoquer des douleurs lombaires.

Pratiquer d'autres activités sportives permet de contrebalancer les efforts inhérents à la pratique du cyclotourisme. Sont conseillés le squash, les mouvements d'haltérophilie ainsi qu'un travail des lombaires et des étirements de la colonne vers le haut.

### Les contre-indications

Un pratiquant trop sédentaire, fumeur, avec des kilos superflus ou âgé de plus de 50 ans doit prêter une attention toute particulière à d'éventuelles douleurs articulaires affectant notamment genoux et hanches. L'arthrose peut en effet être un obstacle à la pratique du cyclisme. Un pédalage assidu peut se révéler catastrophique dans le cas d'articulations fragiles ou encore de tassement de vertèbres. La pratique du vélo est alors déconseillée.



## C'est la crise ....

Avec cette crise, tout le monde souffre :

- Les boulangers ont des problèmes croissants.
- Chez Renault, la direction fait marche arrière, les salariés débrayent ...
- A EDF, les syndicats sont sous tension.
- Coup de sang à l'usine Tampax.
- Les bouchers veulent défendre leur beefsteak !
- Les éleveurs de volailles sont les dindons de la farce : ils en ont assez de se faire plumer ...
- Pour les couvreurs, c'est la tuile !
- Les faïenciers en ont le ras le bol.
- Les éleveurs de chiens sont aux abois.
- Franz (de l'ACBE), ainsi que les brasseurs, est sous pression.
- Les cheminots menacent d'occuper les loco : ils veulent conserver leur train de vie...
- Les veilleurs de nuit en ont assez de vivre au jour le jour.
- Les pédicures doivent travailler d'arrache-pied.
- Les ambulanciers ruent dans les brancards...
- Les pêcheurs haussent le ton.
- Les prostituées sont dans une mauvaise passe !
- Sans oublier les imprimeurs qui sont déprimés et les cafetiers qui trinquent.
- Les carillonneurs qui ont le bourdon,
- Les électriciens en résistance
- Et les dessinateurs qui font grise mine ...
- Même les acébéistes pédalent dans la choucroute !



## Et toi, ça va ?



## **Menecy-Montargis-Mennecy ... c'est ma "course" !**

Pourquoi c'est ma "course" :

- Je l'ai faite de nombreuses fois
- et c'est surtout l'occasion d'y retrouver l'équipe organisatrice du Paris-Nice (auquel j'ai participé 6 fois) sans oublier les nombreuses connaissances que j'y ai faites ;
- ce fut l'occasion de retrouver mes anciens "potes" du club de Brétigny
  - sans oublier le grand plaisir de rouler avec vous tous et avec une météo exceptionnelle.

**En conclusion, ce fut une journée mémorable, très satisfait du parcours, de la bonne humeur et, dès maintenant, je pense à Mennecy-Montargis-Mennecy 2011 !**

Amicalement et à très bientôt sur le vélo

Jean-Claude Brisset

♥ *Pianiste condamné à trois mois de prison, cherche musicien pour l'accompagner au violon.*

## **Menecy-Montargis-Mennecy ... toujours !**

Nous étions 11 participants du club

Nous voici pour une nouvelle participation pour Mennecy Montargis Mennecy. Cette année la météo était agréable. Petit bémol, il fait un froid de canard au départ, on se réchauffe comme on peut avant le départ. Une fois les inscriptions faites, nous voilà partis tous ensemble. Les premiers kilomètres se font en grelotant, je ne m'étais pas assez couvert.

Au fur et à mesure des kilomètres, le moral redevient bon avec le lever du soleil. Les quelques premières bosses nous réchauffent.

Le groupe commence à bien rouler. On se retrouve dans un groupe qui roule bien, même trop bien.... heureusement qu'on a dit qu'on roulerait gentiment (N'est ce pas Sylvain !!) On se retrouve vite fait au premier ravitaillement avec plus de 27 de moyenne, une première pause bien appréciable.

On repart au moment où le groupe de Michel H. arrive.

La température devient agréable, et les choses sérieuses vont commencer. Le groupe va bien rouler. Le vent n'était pas trop défavorable, on effectue des relais. Arrivée à Sainte-Catherine plus tôt que prévu, avec un peu plus de 29 KMH de moyenne, nous déjeunons dans la bonne humeur. Au moment de repartir, la file d'attente pour déjeuner s'est bien allongée.

On enfourche nos montures et on repart, un retour toujours aussi rapide.

Tellement rapide qu'on se trompe de route, merci au Club de Créteil de nous avoir égarés.

Je me retrouve en tête de groupe un bon moment, sans doute trop longtemps. Je lâche mon effort et voilà les wagons du TGV qui partent. Je me retrouve seul et récupère Sylvain L. et Alain A. Nous rentrons ensemble tranquillement, la fatigue se fait sentir, et le soleil frappe fort.

Nous recherchons un bar afin de se mettre "une Mousse sous le nez" citation d'Alain. Finalement à 10 Kilomètres, nous trouvons une superette, on s'arrête afin de manger un bout et de boire un coca. On rentre tranquillement, arrivée à 16h à Mennecy, dans un groupe intercalé entre le groupe en tête de Stéphane et Christian. Derrière nous se trouve le groupe de Michel H.

224 KMS et 28,5 de moyenne ; heureusement qu'on avait dit "tranquillement" !

Philippe Oliveira

♥ *Cheval de trait voulant faire le point cherche morse compréhensif.*

## Ma « Fléchette Vélocio »



Depuis 3 ans maintenant que je suis au club, j'ai déjà réalisé quelques rêves vélocipédiques comme l'Ardéchoise ou Liège Bastogne Liège, mais depuis mon arrivée j'entendais régulièrement parler de la « Flèche Vélocio » par certains membres de l'ACBE et cela avait éveillé ma curiosité et décuplé l'envie de participer à cet événement, qui me paraissait à la fois difficile à réaliser mais aussi tellement convivial au vu des narrations qui en étaient faites.

Donc début 2010, suite à une réunion club et à la proposition de Jacques Tourrette, je décide de m'inscrire pour cette aventure.

Plein de bonnes intentions, je me dis que 2 mois pour préparer cette « Flèche » me paraissent largement suffisants pour participer et ne pas sortir trop meurtri par cette randonnée de 400km à réaliser en 24 heures.

Hélas, je ne suis pas devin et je n'avais pas prévu que durant ces 2 mois de préparation, la météo ne me permettrait pas de pratiquer ma discipline favorite de façon régulière (2 à 3 fois par semaine.... Et oui, il y en a qui bossent !!!). Fin mars, je me dis que pour rattraper mon retard, je participerai aux 200km de Longjumeau et de Noisiel. Avec ça dans les pattes, pas de souci : la « Flèche » se sera un galop d'entraînement !

Mais hélas encore une fois, mes plans vont tomber à l'eau (c'est pas la météo ce coup là !). Je me prépare donc à faire le 200 de Longjumeau le 20 Mars mais j'apprends par ma chère et tendre que nous avons des invités le 19 au soir. Nous sommes le 20, il est 2 heures du matin, les invités vont se coucher et moi aussi (trop tard ou trop tôt pour un 200 !!!).

Il me reste Noisiel le 27 et là pas d'invités : coucher à 20H.

Encore une fois, les prévisions vont tomber à l'eau. La semaine qui précède Noisiel une petite gastro ne me permettra pas d'être au rendez-vous.

Me voilà donc au départ de cette épreuve au pic de ma forme. Après un court voyage en voiture jusqu'à Châlons-sur-Saône, voilà les joyeuses équipes de l'ACBE (2 équipes de 4 personnes) au départ. L'équipe de Michel, Joël, Marie-Paule et Jacques démarre à 15h00 sous les acclamations de la deuxième équipe (Doudou, Gérard, Pierre et votre narrateur) qui ne partiront que 30 minutes après.

Nous voilà donc sur les traces de nos collègues et je ressens dès les premiers kilomètres que je ne suis pas dans un bon jour (la suite des événements confirmera cette impression).

Après 50 kilomètres, nous retrouvons l'équipe de Michel au premier contrôle et je me dis qu'il serait plus prudent pour moi de rester avec eux afin de rouler un peu plus doucement, mais même avec un rythme plus cool, cela ne va toujours pas (mon cardio indique de 150 à 160 pulsations en permanence alors que nous roulons entre 23 et 25km/h).

A tour de rôle, et je les en remercie encore, Michel, Marie-Paule, Joël et Jacques viendront me protéger d'un vent défavorable et auront des mots pour m'encourager.

Après 92 kilomètres (Bourg-en-Bresse) et ayant l'impression d'en avoir fait le double, je décide malgré les encouragements de tous, de mettre un terme à ma première « Flèche Vélocio ».

Après avoir partagé un dernier plat de pâtes avec mes amis cyclistes, je prends un dernier TGV et 2 heures plus tard, j'arrive à la gare de Lyon sous une pluie battante.

Je n'avais pas prévu que mes premiers tours de roues en nocturne serait d'aller de gare de Lyon à Fontenay-sous-Bois.....

MAIS C'est PROMIS, MA FLECHETTE SE TRANSFORMERA EN FLECHE DES L'ANNEE PROCHAINE (Mais plus de prévisions .....CA PORTE LA POISSE).

Patrick (un cyclo en pleine forme !)



## BRM TROYES 400KM Suite



Plein de bonnes choses pour ce premier 400. Quelques doutes au départ par rapport à la gestion de la distance et finalement que du bonheur. Le temps au beau fixe jusqu'à 55 kms de l'arrivée, peu de vent, le parcours pas aussi facile que l'on pourrait croire avec pas mal de bosses casses pattes.

A part un cyclo accidenté trouvé dans le fossé (voir compte rendu de philippe) ce qui nous a gâché un peu la fête. Moyenne honorable pour la distance, (27.7 jusqu'au 340 kms qui chute légèrement avec la pluie et la nuit) et physique à peine entamé. Réveil ce matin un peu trop tôt a mon gout mais les enfants étaient impatients de voir leur papa, on leur en voudra pas !!!

C'était un BRM pour voir, acquérir de l'expérience, rouler la nuit ... sous la pluie (ce qui m'a permis de voir que mes lampes éclairent ....n'éclairent rien !).

Arrivée à 23h45.

Super journée avec mes supers compagnons.... Que du plaisir.

Drogue dure ....envie de 600 maintenant.

Lionel Drochon

## PLAISIR CHARTRES PLAISIR



Randonnée de 202 km du 1<sup>er</sup> mai à travers la forêt de Rambouillet puis arrivée sur la ville de Chartres par la voie de la Liberté, contournement de la ville par le sud, plateau repas à Fontenay sur Eure à l'ouest de Chartres. C'est agréable de voir cette cathédrale de loin et de tous cotés. Le retour se fait par la vallée de l'Eure et Maintenon. Je ne me suis même pas aperçu qu'un reporter était sur le parcours ! Départ à 7h. retour à 15h30. Le temps était agréable, seulement 1 230 mètres de



dénivelée, et rencontre de nombreux clubs de l'ouest : Flins, Croissy sur seine, PSA, et un de chez nous : Champigny 94. Bref un parcours très bien fléché, un bien beau 200 !

Jacques Legrand



## La 77 11 Avril 2010

C'est encore sous un beau soleil radieux que s'est déroulée La 77 2010. La météo annonçait une journée venteuse et elle ne s'était pas trompée.

Je suis le seul de l'ACBE à m'élancer à 9 heures de la direction départementale de la Poste de Vaux-le-pénil.

M'étant inscrit un peu tardivement je me retrouve dans le 3<sup>ème</sup> et avant dernier SAS ce qui va nécessiter un effort dès le début de la course pour coller aux pelotons mieux placés.

Comme à son habitude, la course démarre sur les chapeaux de roues étant donné le profil plat favorable aux grosses parties de manivelles. Les 40 voire 50 km/h sont allègrement dépassés.

Le vent ne s'est pas encore levé ou alors nous sommes protégés par la forêt.

Avec l'aide d'autres coureurs, nous arrivons à remonter quelques paquets pour nous accrocher à un groupe d'une trentaine de coureurs de très bon niveau à mes yeux bien sûr (trop peut-être).

Au détour d'un virage qui quitte la grande ligne droite, nous sommes partis sur des chemins plus agréables où il est nécessaire de bien se placer afin d'être vigilant sur les éventuelles chutes. Et cette année encore il y aura ces innombrables chutes qui rendent cette course particulièrement tendue je trouve. C'est dommage...

Le vent est maintenant un ennemi redoutable face auquel il faut se battre et être attentif aux bordures qui pourraient se produire.

Il est très difficile de se maintenir et de trouver une place pour se protéger tant le vent est usant. Les leaders du groupe ne semblent pas particulièrement gênés par ce vent de 30 km/h parfois de face, parfois de côté défavorable mais heureusement des fois favorable. Les cyclosporives ont l'avantage, en règle générale, d'être des boucles donc le vent est subi en général dans toutes les directions.

Au km 90, au détour d'un rétrécissement de la chaussée dû à un passage sur un pont, un coureur sur ma gauche heurte un trottoir et s'effondre telle une masse inconsciente sur l'asphalte et malheureusement 2 ou 3 coureurs qui le précédaient le suivent.

Sur son vélo couché au sol est encore fixée sa chaussure. Je me retourne pour inspecter ce corps inanimé et mon regard croise son pied recouvert par sa chaussette. Ouf ! Déjà les coureurs tombés à terre portent secours au blessé et je me fais expressément rappeler à l'ordre de continuer la route...

Km 110, au détour d'un virage, 2 camions de pompiers secourent un coureur déjà positionné dans une minerve intégrale. Les organisateurs nous disent que c'est un accident grave. Cela fait froid dans le dos...

Mes débuts de crampes inévitables apparaissent et je gère au mieux cette fin de course.

Il ne m'aura pas été possible de faire mieux que l'année dernière. Ah ce foutu vent...

Sur une moyenne de 34,8km/h je termine cette édition 2010 de 152 km dans des conditions correctes. Physiquement mieux que l'année dernière... Fidèle à moi-même je termine à 35 minutes du premier...

Ce fût une belle journée d'Avril ou j'ai pris beaucoup de plaisir malgré ces innombrables chutes qui gâchent un peu le spectacle.

Prochain objectif, la Vélostar

J-C Durand



## Le coin SANTE

### **Le Bidon du cycliste : quelle boisson ?**

La base d'une boisson d'effort peut se résoudre à additionner 2 à 3 sucres dans un bidon d'½ litre d'eau. Non seulement la teneur en glucide est correcte, mais le sucre en morceau (mélange de glucose et fructose) est également très bien assimilé à l'effort



### **PRINCIPE GENERAL**

La **boisson d'effort** lors de la [pratique du cyclotourisme](#) est une nécessité énergétique. Pédaler pendant 2 à 4 heures représente une grosse consommation d'énergie, qu'il faudra compenser par une boisson d'effort, **pour éviter l'hypoglycémie, la fatigue, et d'avoir « les jambes coupées »**.

En effet, les mauvaises habitudes de longues sorties en vélo sans apport énergétique sollicitent les acides gras, mais risquent également de puiser sur le potentiel protidique, avec des répercussions possibles sur le risque de blessure, la qualité de récupération et de régénération musculaire.

L'alimentation solide peut représenter **un apport, par de barres céréalières, pâtes de fruits, fruits secs...** L'hydratation sucrée est également conseillée et présente l'avantage d'une bonne digestibilité.

### **QUE PENSER DES BOISSONS ENERGETIQUES ?**

#### **AVANTAGES ET INCONVENIENTS ?**

Les **boissons énergétiques** commercialisées présentent deux avantages. D'une part, elles sont faciles et rapides de préparation. D'autre part, elles sont d'un goût agréable à boire, ce qui n'est pas à négliger lorsqu'on y a recours pendant plusieurs heures d'entraînement.

Plusieurs marques proposent différents arômes pour satisfaire aux habitudes et goûts de chacun.

Le **principal inconvénient de ces boissons énergétiques** repose sur la composition en sucre, qui est bien trop élevée.

Les produits commercialisés contiennent généralement 60 à 80G/litre de glucides (selon les règles de dilution conseillées par les fabricants) alors que la meilleure digestibilité d'une boisson à l'effort se situe vers 30G/litre. Il est donc **inutile de sucrer excessivement** une boisson d'effort si elle n'est pas digérée facilement (donc inefficace).

La solution pour les adeptes des boissons énergétiques, sera de doubler les règles de dilution par rapport aux recommandations des fabricants, de façon à ramener la teneur en glucides à des valeurs optimales.

### **UNE RECETTE PRATIQUE ?**

La base d'une boisson d'effort peut se résoudre à additionner 2 à 3 sucres dans un bidon d'½ litre d'eau. Non seulement la teneur en glucide est correcte, mais le sucre en morceau (mélange de glucose et fructose) est également très bien assimilé à l'effort.

Si certains cyclistes sont gênés par le goût sucré, qui se renforce à l'effort, **le sucre peut être remplacé par du sirop ou jus de fruit.**

En ce qui concerne l'apport en sel, il n'est nécessaire qu'en conditions climatiques chaudes, à raison de 1G/litre, soit une petite pincée dans un bidon.



Références de l'article : [Dr F. Maton](#)

- ♥ *Que celui qui a laissé échapper une balle perdue le 30 juin, rue de Verdun au Perreux, ne s'inquiète plus, c'est moi qui l'ai (X..... Clinique de l'Orangerie)*
- ♥ *Jeune Femme dactylo, rencontrerait boxeur, homme de caractère, ayant bonne frappe.*

## La Vélostar 1 Mai 2010

Nous sommes 2 inscrits de l'ACBE. Christian Nello et moi.

Le ciel est gris et la météo n'annonce pas de pluie pour la matinée ni trop de vent. Cette cyclo sportive est le rendez-vous de certains grands noms du vélo ou du sport en général.

Cette année il y a Paul Belmondo, Thierry Gouvenou et Alain Prost.

D'ailleurs, Christian me fait remarquer, après l'avoir vu (et qu'il soit parti sur la ligne de départ) que Paul Belmondo était garé à côté de moi. Je ne m'en suis même pas rendu compte.

Bah, je lui ferai un petit coucou dès que je rejoindrai la voiture pour ranger le vélo après la cyclo...

Les participants sont en hausse cette année. 600 personnes pour 2 parcours, un 150 km et un 80 km.

Tout le monde se rassemble derrière la ligne de départ et on sent que l'organisation est au top. 2 motos de la gendarmerie nationale encadreront la course.

Le départ est lancé pour 5 km neutralisés avec un départ réel déclenché au bord de la route par des gamins de l'école cycliste. Plutôt sympa.

Ca démarre fort comme toujours et je décide de me lancer à la poursuite de ce qui semble être le 2<sup>ème</sup> groupe (ou déjà quelques coureurs semblent avoir pris la poudre d'escampette dès les 1<sup>er</sup> km)...

Avec d'autres coureurs du club organisateur de Morangis, à force d'abnégation et de relais appuyés, nous arrivons à rejoindre le 2<sup>ème</sup> groupe semble-t-il. Le 1<sup>er</sup> groupe semble déjà être loin avec quelques coureurs déjà détachés de plusieurs hectomètres.

Nous attaquons un single track très étroit en portion montante et lors d'un passage en danseuse, le coureur devant moi touche ma roue avant et m'oblige à me déporter sur l'herbe du bas côté afin de ne pas tomber.

Aux échos des hurlements derrière moi, ils me voyaient tous par terre... Ouf, plus de peur que de mal.

Cette année les organisateurs ont eu la bonne idée de mettre en place un photographe sur moto. Pour un peu on se croirait sur une course de professionnels.



Christian a opté pour un départ plus mesuré et il semble être dans le groupe derrière moi.

Sans doute a-t-il eu raison car au km 100 lors de l'ascension de la bosse la plus dure du parcours (passage à 12%), mes jambes me font défaut et des débuts de crampes me tiraillent. Je lève légèrement le pied pour ne pas rester planté. Le groupe est à 50 mètres puis 100 mètres devant moi et avec un autre attardé nous nous lançons dans une poursuite vouée malheureusement à l'échec.

À être trop gourmand, à être toujours à la limite de la rupture, on finit toujours par le payer cash. C'est la triste leçon que j'ai apprise ce jour...

Il nous reste maintenant à espérer que nous pourrions nous accrocher à un groupe venant de derrière.

Au détour d'un virage, au bout de plusieurs minutes nous nous rendons compte qu'il n'y a plus de repère visible de la cyclo sportive.

Nous sommes perdus et notre seule option est d'arrêter des voitures en contre sens pour demander notre chemin. Au bout de 10 minutes nous retrouvons le circuit balisé.

Amplement le temps qu'il a semblé nécessaire au groupe de Christian pour nous passer devant (Mais cela je ne le saurai que le lendemain en regardant le classement de la course).

Un groupe nous a enfin rejoints et il roule très fort à 40km/h sur une fin de parcours très roulant.

Je passe la ligne d'arrivée dans de bonnes conditions en effectuant le sprint. Le fait d'avoir eu une coupure m'aura redonné des jambes sans apparition de crampe.

Je suis tout de même satisfait de ma prestation car malgré cet égarement j'effectue une moyenne de 35,0 km/h. Christian me rejoint une boisson à la main et me dit qu'il me cherchait. Et je lui dis que moi aussi je le cherchais.

C'est donc en regardant le classement sur internet le lendemain que je me rends compte que Christian termine devant moi avec une moyenne de 35,3 km/h. J'arrive à 2 minutes derrière lui.

Bravo à lui qui a su gérer son effort de bout en bout et terminer cette course dans la meilleure fraîcheur physique possible.

Il faut croire que la jeunesse ne fait pas tout.

Rester humble, toujours rester humble...

Pour la petite anecdote, j'ai essayé de saluer Paul Belmondo lorsque je suis retourné à mon véhicule et celui-ci était déjà parti. Il avait effectué le parcours de 80 km en terminant 24<sup>ème</sup> sur 133. Sans doute avait-il déjà mangé et peut-être était-il déjà douché et tranquillement chez lui avec sa famille en train de se reposer... Dur dur de ne pas être Star...

Prochain objectif, la Look à Nevers si tout va bien et si la météo le permet.

J-C Durand

♥ **Monsieur ayant gros chagrin achèterait console.**

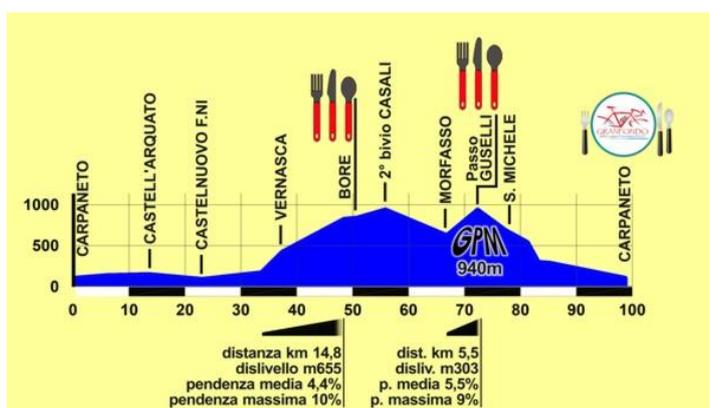
## Et pendant ce temps là, Jean-François représente l'ACBE en Italie !



Une cyclo faite en Italie le 28 Avril avec les Pros ... et sur leur terrain. Les points de ravitaillements sont tip top.

Si tu regardes bien les résultats le Perreux est bien mentionné!

Il y avait un circuit de 130 kms qui a été annulé et remplacé par celui-ci car le temps n'était pas au rendez-vous.



1266	493	96	VIGNALI	MASSIMO	VET2	GC FBR ELPO VELO CLUB	03:47:32	25.70
926	495	97	FASOLI	MAURO	VET2	BONIZZI	03:49:42	25.70
<b>1389</b>	<b>505</b>	<b>98</b>	<b>SEYNAVE</b>	<b>JEAN FRANCOIS</b>	<b>VET2</b>	<b>AC BE LE PERREUX</b>	<b>03:54:08</b>	<b>25.03</b>
1390	521	99	LIPETI	EUGENIO	VET2	GS CICLI TIZZONI	03:58:27	24.53
869	526	100	AZZALIN	LUIGI	VET2	TEAM ALTROE	03:58:43	24.52

## Très importante décision lors de la dernière réunion de bureau du 25 mai 2010



Vous savez tous que nous avons du mal à recruter des personnes du sexe faible dans notre association ! Malgré tous nos efforts, des beaux gosses, bien habillés, jamais vulgaires mais même, dirons-nous, avec une certaine classe, une très grande galanterie (dès qu'il y a du vent, les femmes devant !), nous avons du mal à attirer des cyclotes ! Et lorsque par hasard, nous avons une nouvelle, nous trouvons le moyen de la perdre dans les bois de Ferrières !

Notre Président, un modèle dans le genre, puisqu'il a même investi dans un tandem pour emmener sa dulcinée (au moins, lui, comme Claude, il est sûr de pas la perdre !) nous a dit son inquiétude et nous a livré sa recette. Effectivement, il nous a avoué que ce n'était pas inné chez lui et qu'il avait fait une formation chez l'Oréal (normal !).

Il nous a suggéré que nous devrions tous faire cette formation, prise en charge financièrement par le club ! Cela a été voté à l'unanimité (moins une voix : celle de Carole !).

### **Le programme est le suivant :**

C'est un stage sur deux jours !

#### 1<sup>er</sup> jour :

**Papier toilette** : pousse-t-il tout seul sur les distributeurs : sous forme de table ronde.

**Différence entre le panier à linge et le sol** : exercices pratiques avec paniers en osiers.

**Assiettes et verres** : passent-ils de l'évier au lave-vaisselle grâce à la lévitation ? Débats-Intervention d'experts.

**Comment trouver les choses ?** D'abord regarder au bon endroit avant de retourner la maison dans tous les sens en poussant des cris d'hyène – Forum

#### 2<sup>ème</sup> jour

**Bouteilles de lait vides** : doivent-elles aller dans le frigo ou dans la poubelle ? Groupe de discussion et jeux de rôle

**Santé** : lui apporter des fleurs est sans risque pour votre santé : Présentation Power Point.

**Des Hommes perdus demandant leur chemin** : témoignage du seul homme l'ayant jamais fait !

Est-il génétiquement impossible de rester tranquille pendant qu'elle gare la voiture ? Simulation de conduite

**Comment être le compagnon de shopping idéal ?** Exercices de relaxation, méditation et techniques de respiration

**Se rappeler des dates importantes et prévenir quand vous avez du retard** : apporter son agenda au cours.

#### Modules Facultatifs

**Le Foot n'est pas une religion** : avec l'intervention de Monseigneur Papin

**Je ne couche pas avec mon vélo** : exercices pratiques avec Zahia !

**Lire le programme TV au lieu de s'exciter sur la zapette** : exercices pratiques de lecture accélérée du programme TV

**Faire tourner une machine** : Exercices de traduction sur les boutons ON/OFF, dosage du détergent sans utiliser une balance, apprendre à différencier la couleur blanche d'une quelconque autre couleur.

**Boire sans se détruire** : fixer ses limites, boire avec modération, démontrer que boire un verre supplémentaire n'apporte rien de plus que les 10 précédents !

#### **Et le module sur le sexe**

**Le corps d'une femme n'est pas fait de seins**

Si avec tout cela nous n'arrivons pas à atteindre les quotas, c'est à désespérer !



♥ **Annnonce d'une acébéiste qui se reconnaîtra ! Professeur de mathématiques ayant calculs se soumettrait à opération susceptible de les lui soustraire à bon compte !**

## Joël PIGEARD DANS LA PRESSE LOCALE

### Les trereres Pigeard a bicyclette

Joël et Gérard sont férus de vélo. À tel point que ces sociétaires du cyclo-fertois ont rallié Paris-Bern (695 km), du 9 au 13 juin. Direction le Tour de Bulgarie pour l'ainé qui doit le boucler aujourd'hui.

Karine TERTRE  
agence.tertrebernard@mairie-libre.com

Joël et Gérard Pigeard font du vélo depuis toujours ou presque. Le premier, aujourd'hui Fertois de 61 ans, était préparateur en pharmacie et le second, Cherréen de 59 ans, menuisier. Ils se sont toujours rendus au boulot à bicyclette, et depuis qu'ils sont retraités, ils passent une bonne partie de leurs temps en selle ! Ces deux-là sont d'ailleurs affiliés à la FFCT (Fédération française de cyclo-tourisme) depuis bien longtemps. Gérard, le cadet, était même le président du cyclo-fertois à la création du club en 1982.

Quant à Joël, sa première licence, elle date de 1974, à l'amicale cyclo-banlieue Est de Le Perreux-sur-Marne. Et depuis, ce dernier plus particulièrement multiplie les étapes, ici et là, à travers la France et l'étranger. « J'ai obtenu mon brevet cyclo national en 1974, il signifie que j'ai parcouru la totalité des départements français à vélo, sauf outre-mer bien évidemment. Puis en 2008, mon brevet des provinces de France au cours duquel on doit

visiter les six endroits les plus touristiques de chaque département », souligne ce passionné. Et d'expliquer : « En Sarthe par exemple, les lieux retenus étaient l'abbaye de Solesmes, le musée de la poterie à Mallacorne, le site naturel de Saint-Léonard-des-Bois, le château de Montmirail, Poncé-sur-l'air pour sa verrerie et Ballon pour sa tour la plus haute je crois... »

**17 000 km à vélo en un an !**  
Aux échappées belles dans les provinces françaises, s'ajoutent six Paris-Brest-Paris, un Paris-Nice, quatre Bordeaux-Paris, un Paris-Roubaix sur les pavés, le Tour du Nord Pas-de-Calais, de la Corse, etc, et de la Slovénie jusqu'en Croatie l'an dernier, sans oublier l'Algérie en 1969, le périple dans les Pays de l'Est (Roumanie, Turquie...) avec voiture suivie pendant trois semaines... et enfin le Tour de Bulgarie du 16 au 26 juillet 2009 au départ de Sofia avec un réseau d'amis globes trotters. Bref, l'équivalent de quelques tours du Monde. « En 2007 j'ai plus pédalé que je n'ai conduit ma voiture ! », s'exclame Joël. 17 000 km environ au guidon contre 10 000 à 12 000 km maxi au volant...



Entre Paris et Bern, en juin dernier. Joël et Gérard Pigeard ont partagé une belle aventure. Une de plus !

### Avec les randonnées « Les Traits d'Union Européens »

Paris-Luxembourg, d'abord, Paris-Bruxelles, Paris-Londres avec son fils qui avait 14 ans à l'époque, Paris-Andorre, Paris-Amsterdam en 2008 et Paris-Bern en 2009. Avec son frère Gérard cette fois-ci. Joël est de nouveau parti à la découverte de paysages. Montagneux cette fois-ci. « Il a en effet fallu grimper six cols pour rejoindre Bern, avec de sacrés dénivelés en Suisse », se souviennent-ils. Sachant que du 9 au 13 juin, les deux équipiers ont traîné 20 kg de bagages chacun. La route s'est faite sans assistance (contraire-

ment participé). Soit 140 km par étape avec une moyenne de 17,17 km/heure, représentant 10 à 11 heures de vélo par jour. Et de préciser : « Le soir, on s'hébergeait en chambre d'hôte ou en auberge de jeunesse. Tout était prévu à l'avance, c'est le principe des randonnées des Traits d'Union Européens. »

**Trois crevaisons**  
Car ces randonnées proposent de relier Paris aux autres capitales européennes, avec des points de contrôle espacés, des itinéraires aussi tranquilles

grand air, et qui veulent visiter l'Europe hors de sentiers battus ! A ce jour 23 capitales et 4 villes de principautés ont été ralliées. Et c'est avec 3 000 km d'entraînement dans les mollets que les deux randonneurs ont appris à gérer leurs efforts, pour parvenir à boucler la boucle, même si le retour se fait en train, à chaque fois. « Le dernier jour, on a souffert de la chaleur. Pour le restant, tout était impeccable ! »... Sauf les trois crevaisons de Gérard. Joël en avait essayé une sur la route de

**Par les voies vertes**  
Ainsi, partis de la piste cyclable qui longe la Seine, empruntant des routes tranquilles (il y a aussi les voies vertes), traversant le Doux et ses cartes postales, les randonneurs ont aussi visité le patrimoine. « Bern est une très jolie ville. En pensant toujours à aller de l'avant, car l'ambition de Pigeard est simple. Ils veulent juste inciter les gens à se déplacer à vélo, c'est tellement plus agréable... »  
A noter, en août, une vingtaine de sociétaires du cyclo-fertois seront à la

ELLE EST PAS BELLE  
LA VIE ?...

Bonnes Vacances à tous

