Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est

LE PERREUX SUR MARNE

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

Bulletin d'octobre 2010

Numéro 37

Chers amis cyclos,

Les vacances sont finies, et j'espère qu'elles ont été bonnes pour tous. Il est temps d'aborder un nouvel automne et les dernières grandes randonnées de l'année 2010. Comme chaque année, l'année ACBE se terminera par notre traditionnelle sortie à Rethondes, le 11 novembre.

Bientôt, comme à chaque rentrée, nous rejoindront de nouveaux membres et notamment, nous l'espérons, beaucoup de ceux qui sont venus visiter notre stand au Carrefour des Associations du Perreux. Qu'ils soient les bienvenus et puissent avoir beaucoup de plaisir à rouler avec vous. A nous de les accueillir avec toute la chaleur et l'attention nécessaires.

Notre réunion club de début septembre a été très réussie. Elle se passait dans mon jardin, la salle habituelle n'étant pas libre. La météo nous a été très favorable. C'était ainsi des conditions idéales pour partager gâteaux et boissons, et voir des photos, notamment des « 2 jours 2010 ». Merci à tous les participants et à ceux et celles qui nous ont régalés.

Que cette dernière partie de l'année soit donc riche de nombreux kilomètres partagés, de bonne humeur et d'amitié.

Bonne route !

PARCOURS DU 1er octobre 2010 au 31 janvier 2011

SORTIES HEBDOMADAIRES

- **Tous les dimanches matin, départ des bords de Marne proches de la ZAC du Canal, 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 !

OCTOBRE 2010

VENDREDI 1er OCTOBRE
Réunion Club ouverte à tous.
A 20H45, salle Charles de Gaulle, 75 avenue Ledru-Rollin,
94170 Le Perreux-sur-Marne

DIMANCHE 3 OCTOBRE

N°88B

Sortie amicale. Départ à 8H30
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-le-Ferrière, Roissy-en-Brie, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux (**env. 88 km).**

94 – Rallye des Châtaignes (Souvenir F. Cadiou). Départs de 7h00 à 9h00, salle Saint-Just, rue Paul Bert Prolongée, 94290 Villeneuve-le-Roi, pour 35 km, 83 km ou 105 km.

77 – Bonjour de la Marne à l'Ourcq, gymnase du moulin à vent, 77400 Thorigny-sur-Marne. Départs de 7h30 à 9h pour 40, 70 ou 103 km.

Viking 76

76 – La Viking. Cyclosportive, à Rouen. Renseignements: 02 35 64 75 42
Ivan Lesueur ou http://www.cyclosport.com/article.php3?id_article=592 pour 100 ou 180 km

DIMANCHE 10 OCTOBRE

Sortie amicale. Départ à 8H30.
Le Perreux, Chelles, Vaires, Thorigny, Dampmart, Carnetin, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Iverny, Monument Gallieny, **Trilbardou,** Lesches, Chalifert, Chessy, Montevrain, Chanteloup, Guermantes, Vaires,Chelles, Le Perreux **(env. 78 km).**

77 – Randonnée des forêts briardes. Collège Hutinel, 77220 Gretz-Armainvilliers. Départs à partir de 7h30 pour 40, 70 ou 100km.

58 - Randonnée des Vignobles. Parc des sports Raphaël Giraux, 58200 Cosne-sur-Loire pour 102 km.
Renseignements: 06 09 92 62 51 ou http://ucs-cosnesurloire.ffct.org/

DIMANCHE 17 OCTOBRE

N°80A

Sortie amicale. Départ à 8H30
Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, La Sablonnière, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Serbonne, **Crécy-la- Chapelle**, Voulangis, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux **(env. 80 km).**

77 – Randonnée d'automne. Place Mattéoti, 77420 Champs-sur-Marne. Départs à partir de 7h30 pour 55, 80 ou 100 kms.

92 – **Toboggan Meudonnais.** Stade de la pointe de Trivaux, 13 avenue de Villacoublay, 92360 Meudon-la-forêt. Départs à partir de 7h45, pour 60 ou 90 km.

DIMANCHE 24 OCTOBRE

N°83A

Sortie amicale. Départ à 8H30
Le Perreux, Chelles, Thorigny, Dampmart, Carnetin, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Iverny, Monument Galliéni, Trilbardou, prendre D89 en direction de Lesches, à gauche Montigny, Esbly, **Montry,** Magny-le-Hongre, Bailly-Romainvillers, Serris, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**env. 83 km**).

94 – La Mandrinne. Mairie, 4 rue du général Leclerc, 94520 Mandres-les-Roses. Départs à partir de 8h pour 70 km

DIMANCHE 31 OCTOBRE ***ATTENTION AU CHANGEMENT D'HEURE*** (A 3 heures du matin il sera 2 heures)

N°77B

Sortie amicale. Départ à 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)**

NOVEMBRE 2010

LUNDI 1er NOVEMBRE

N°73A

Sortie amicale. Départ à 8H30
Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Iverny, Le Plessis-l'évèque, Cuisy, Montgé-en-Goële, Carrefour les Tillières, **Saint Mard**, Juilly, Nantouillet, Saint-Mesmes, Messy, Claye-Souilly, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. **(Env. 73 km)**

VENDREDI 5 NOVEMBRE
Réunion Club ouverte à tous.
A 20H45, salle Charles de Gaulle, 75 avenue Ledru-Rollin,
94170 Le Perreux-sur-Marne.

DIMANCHE 7 NOVEMBRE

N°77A

Sortie amicale. Départ à 8H30
Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers, Dainville, Villiers-sur-Morin, **Crécy-la-Chapelle**, Serbonne, Tigeaux (par la forêt), Villeneuve-le-Comte, La Sablonnière, Pontcarré, Roissy-en-Brie, Emerainville, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux (**env. 77 km**).

JEUDI 11 NOVEMBRE

N°70C

Sortie amicale. Départ à 8H30
Le Perreux, Noisy, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Ferrières-en-Brie, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, **Tournan**, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**env. 70 km**)

77- Randonnée du souvenir à Rethondes. Départ à 7H30 Parking de la gare de St-Mard.
Sortie club sur la journée avec déjeuner au restaurant.

Venez nombreux à cette belle et conviviale randonnée automnale, si le beau temps est de la partie.
Mais attention ! Ne vous décommandez pas au dernier moment car nous réservons le restaurant.
Si vous participez à cette randonnée, contactez Michel Grousset pour le transport au 09.50.71.71.35 (tarif local) ou par mail.

Pensez à retourner votre kilométrage 2010 avant le 15 novembre à :
L'Amicale **C**yclotouriste de la **B**anlieue **E**st (ACBE)
Joël MEGARD
Villa Henrianne, 15 rue de Verdun
94170 Le Perreux-sur-Marne

Nous vous rappelons l'importance pour nous d'avoir le kilométrage de tous les acébéistes. Il est le reflet de notre activité vis-à-vis des instances communales.
Nous comptons sur vous tous.
Si vous avez égaré cette feuille, n'hésitez pas à la demander à l'adresse ci-dessus.
Les internautes la retrouveront dans la rubrique « Activités » de notre site http://acbe.ffct.org

DIMANCHE 14 NOVEMBRE

N°73B

Sortie amicale. Départ à 8h30
Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Saint-Mesmes, Nantouillet, Juilly, Montgé-en-Goële, **Saint-Soupplets**, Cuisy, Le Plessis-aux-Bois, Charny, Fresnes, Annet, Montjay-la-Tour, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (**env. 73 km**)

DIMANCHE 21 NOVEMBRE

N°77B

Sortie amicale. Départ à 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**)

DIMANCHE 28 NOVEMBRE

N°70D

Sortie amicale. Départ à 8h30
Le Perreux, Chelles, Vaires, Thorigny, Dampmart, Carnetin, Annet, Fresnes, Précy, Charmentray, **Trilbardou**, Lesches, Chalifert, Chessy, Montevrain, Chanteloup, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**env. 70 km**)

DECEMBRE 2010

VENDREDI 3 DECEMBRE
Réunion Club ouverte à tous.
A 20H45, salle Charles de Gaulle, 75 avenue Ledru-Rollin,
94170 Le Perreux-sur-Marne.

DIMANCHE 5 DECEMBRE

N°65C

Sortie amicale. Départ à 9h
Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Saint-Mesmes, Nantouillet, Juilly, Montgé-en-Goële, **St Mard,** Nantouillet, St Mesmes, Messy, Claye-Souilly, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (env. **65KM**)

SAMEDI 11 DECEMBRE

N°70B

Sortie amicale. Départ à 9h
Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Gretz-Armainvilliers, Presles, **Tournan**, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**env. 70 km**).

DIMANCHE 12 DECEMBRE

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE,
à 9heures précises, salle Charles De Gaulle, 75 avenue Ledru-Rollin.
Si vous souhaitez être **membre du bureau**, veuillez en informer dès à présent **le Président**

ATTENTION : PRESENCE INDISPENSABLE

DIMANCHE 19 DECEMBRE

N°65A

Sortie amicale. Départ à 9h
Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers, Direction Dainville, tourner à Droite après la Jardinerie, **Villeneuve-le-Comte**, Pontcarré, Roissy-en-Brie, Emerainville, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux (**env. 65 km**).

SAMEDI 25 DECEMBRE

Sortie amicale. Départ à 9h
Parcours à définir sur place selon l'état des troupes

DIMANCHE 26 DECEMBRE

N°67A

Sortie amicale. Départ à 9h
Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Chevry-Cossigny, Gretz-Armainvilliers, **Tournan**, Favières, La Sablonnière, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**env. 67 km**).

JANVIER 2011

SAMEDI 1er JANVIER

Sortie amicale. Départ 9h
Parcours à définir sur place selon l'état des troupes

DIMANCHE 2 JANVIER

N°73B

Sortie amicale. Départ à 9h
Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, St Mesmes, Nantouillet, Juilly, Montgé-en- Goële, **St-Soupplets,** Cuisy, Le Plessis-aux-Bois, Charny, Fresnes, Annet, Montjay-la-Tour, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (**env. 73KM**).

VENDREDI 7 JANVIER
Réunion Club ouverte à tous.
A 20H45, salle Charles de Gaulle, 75 avenue Ledru-Rollin,
94170 Le Perreux-sur-Marne

DIMANCHE 9 JANVIER

N°71A

Sortie amicale. Départ 9h
Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Favières, Villé**, Tournan**, Favières, La Sablonnière, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux
(**env. 71 km**)

DIMANCHE 16 JANVIER

Sortie ACBE dans Paris, départ 8h30,
Pour les bords de Marne jusqu'au confluent Seine et Marne, les bords de Seine, Notre-Dame, la place de la Concorde, les Champs-Elysées, le Sacré-Cœur puis retour par Nation, Vincennes.

DIMANCHE 23 JANVIER

N°73B

Sortie amicale. Départ 9h
Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, St Mesmes, Nantouillet, Juilly, Montgé-en-Goële, **St Soupplets,** Cuissy, Le Plessis-aux-Bois, Charny, Fresnes, Annet, Montjay-la-Tour, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (**env. 73KM**).

DIMANCHE 30 JANVIER

N°71A

Sortie amicale. Départ 9h
Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Favières, Villé**, Tournan**, Favières, La Sablonnière, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**env. 71 km**)

N'OUBLIEZ PAS !

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.***

- Jeudi 11 Novembre : Sortie de Rethondes.
- Dimanche 14 Novembre : Retour de vos kilométrages de l'année.
- Dimanche 12 Décembre : Assemblée Générale

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

SORTIES AMICALES

DATE	HEURE DEPART	N° PARCOURS
Dimanche 3 octobre	8h30	88B
Dimanche 10 octobre	8h30	78A
Dimanche 17 octobre	8h30	80A
Dimanche 24 octobre	8h30	83A
Dimanche 31 octobre	8h30	77B
Lundi 1er novembre	8h30	73A
Dimanche 7 novembre	8h30	77A
Jeudi 11 novembre	8h30	70C
Dimanche 14 novembre	8h30	73B
Dimanche 21 novembre	8h30	77B
Dimanche 28 novembre	8h30	70D
Dimanche 5 décembre	9h00	65C
Samedi 11 décembre	9h00	70B
Dimanche 19 décembre	9h00	65A
Samedi 25 décembre	9h00	à définir sur place
Dimanche 26 décembre	9h00	67A
Samedi 1er janvier	9h00	à définir sur place
Dimanche 2 janvier	9h00	73B
Dimanche 9 janvier	9h00	71A
Dimanche 16 janvier	8h30	Sortie dans Paris
Dimanche 23 janvier	9h00	73B
Dimanche 30 janvier	9h00	71A

Avis météo

Amis cyclotouristes, sachez que Météo France prévoit qu'il pourrait faire très froid certains dimanche matin de l'hiver 2010/2011 !
Mais sachez aussi que quand c'est le cas, depuis longtemps, certains ACBEistes préfèrent rouler le samedi après-midi, pour plus d'agrément et moins de risque de glissade … Le départ a lieu alors comme le mardi et le jeudi.
Le club n'ayant pas les moyens d'acquérir la boule de cristal qui nous permettrait de prévoir dès maintenant ces sorties dans notre programme, nous vous invitons, à l'annonce de grands froids, à échanger entre vous …

Brevet Randonneur Mondiaux 600km – Creil – 19 juin 2010

Un grand tour de Paris aux environs de Beauvais, Mantes-la-Jolie, Nogent-le-Roi, Nemours, Montereau, Château-Thierry, Soissons, Creil.

C'était au tour de Joël et moi de nous lancer sur un BRM600 … Sylvain, Lionel, Philippe et Jean-Paul nous avaient devancés à Troyes. L'idée de faire un grand tour autour de Paris me plaisait assez. Une semaine à l'avance, la météo était assez encourageante, mais c'est pourtant dans des conditions difficiles que nous allions faire ce brevet.
En sortant de notre hôtel à 3h30, il bruinait. Le gars à l'inscription grognait parce que nous n'étions pas préinscrits. Si d'autres arrivaient, il allait manquer de cartes de route … Pas très prévoyant quand on sait que nous serons 23 partants !

Départ de la salle le samedi vers 4h10, en compagnie de Gérard Claudon et Daniel Bray, de Mandres-les-Roses, et d'un ou deux autre gars. Mais au bout de 2 kilomètres, je m'aperçois que j'ai oublié ma sacoche avant dans la voiture de Joël : Nécessaire de réparation, une partie de mon ravito. Je ne peux pas partir sans ça et on fait demi-tour. Nous ne reverrons plus nos collègues de Mandres ...

L'étourdi ayant récupéré son précieux bagage, nous voilà repartis. C'est alors un cyclo Ufolep d'Herblay qui se joint à nous. Il est liant, sympa, équipé d'un GPS (sans trop d'expérience). Il a suivi des fous-furieux sur le BRM400 km qu'il a fait et a envie de faire ce 600 à un rythme plus raisonnable. On roule ensemble, on se jauge, le coup de pédale est bon, … mais on ne savait pas qu'on resterait ensemble jusqu'au bout. Il s'appelle aussi Michel.

Département de l'Oise – Direction nord-ouest jusqu'à Auneuil (10km au sud de Beauvais), vent de ¾ avant, relief pas trop dur mais des faux plats, parfois longs. Pour moi, la mise en jambe se passe bien. Je reste confiant dans la météo car j'ai compris « rares averses ».

Auneuil, km 51, 6h23, premier coup de tampon dans une boulangerie et courte pause. Je me régale d'un chausson aux pommes. Le parcours s'oriente sud-ouest et on passe une forte montée à la sortie d'Auneuil. J'ai vu quelques chevrons sur la carte, tout au long du parcours … Ca ne va pas être aussi facile que le BRM400 de Longjumeau ! Chacun monte à son rythme. Notre collègue Michel semble facile.

Direction Mantes-la-Jolie, par Chaumont-en-Vexin et Magny-en-Vexin. Ca nous fait un petit bout de Val d'Oise. Et voilà que la pluie tombe ! Ce n'est pas une averse passagère mais une pluie tenace et froide. Le vent du nord nous est favorable et va dégager le ciel, mais nous sommes trop en avant. Je regrette mon Goretex laissé à la maison et me résigne à mettre mon vulgaire imperméable dans lequel je vais macérer … Je ne tarde pas à avoir les pieds mouillés et froids. Ca promet ! Mes chaussettes en coton ne sècheront sans doute pas totalement avant l'arrivée …
Et ça a duré environ 2 heures.

Un panneau indique une étrange localité du nom de « Wy-dit-Joli-Village ». Juste après, on nous propose d'aller coucher en « Enfer » … Alors on reste sur le brevet !

Yvelines - A Limay, on va plonger vers la Seine. On passe à toute vitesse un panneau « interdit aux vélos ». C'était pourtant le parcours indiqué … Tant pis, l'autre Michel est devant et on avance. Mais les voitures roulent vite. Il nous attend et on en profite pour prendre une sortie. Mais où aller … Entre temps, on a constaté que le copain qui a programmé le GPS de Michel n'a pas forcément suivi exactement le parcours indiqué. On se méfie donc. Heureusement, une gentille dame nous indique comment passer sous la voie rapide par une piste cyclable. Quelques kilomètres après, nouvelles hésitations en carte et GPS. On grimpe, puis on renonce et on redescend à droite. Ca nous fait revenir sur nos pas … puis un motocycliste nous confirme la direction de Vert et on rattrape la D983. Ouf !
Le coin est assez joli. Nous arrivons à Maulette puis Gambais. Je reconnais des routes parcourues sur d'autres brevets.

Gambais, km 142. Joël n'est pas en forme. Le panneau Nogent-le-Roi lui a évoqué une gare d'où il pourrait rentrer se reposer. C'est pour lui une tentation assez classique, quand ce n'est pas un étang verdoyant pour taquiner la truite … On fait une halte café + boulangerie. On discute, on l'encourage : « Tu peux venir au moins jusqu'à Nemours. Après, on verra ! ». Le soleil sort, ça va aller mieux. Et Joël repart avec nous. Prochain contrôle à 18 km.

Eure-et-Loir - Coulomb – km 160, 11h40. Contrôle dans un bar. On ne fait pas vraiment de pause et on repart vers Epernon et Gallardon. Je ne demande pas à Joël comment il va : J'ai peur qu'il ne bifurque vers une gare.

A partir de Coulomb, on repart direction sud-est, vers Epernon et Gallardon. Je connais cette route, mais dans l'autre sens, et j'aurais beaucoup de plaisir, cette fois, à descendre le coup de cul de Gallardon ! Là, on ne trouvera rien d'autre qu'un bar qui ne fait pas restaurant le week-end. Ce sera Coca et sandwich, plus un fromage blanc pour moi quémandé à la patronne. J'ai peur que ce repas soit trop léger … On continue vers Auneau puis Angerville. Le parcours est maintenant très plat. Spontanément, on roule en relais et c'est très agréable. Michel constate que c'est comme si on roulait depuis des années ensemble.

Essonne : 18 km d'Angerville à Sermaise. Rien à signaler ! Vent de côté, légèrement arrière.

Loiret : La routine continue jusqu'à Puiseaux, contrôle, km 263, 16h35. C'est bon quand on approche de la mi-parcours ! Là, on repart est-nord-est. Et le vent est maintenant défavorable, quoiqu'encore de côté. Ca me préoccupe un peu mais je ne fais pas trop de commentaire : Joël pourrait vouloir visiter la gare de Nemours. Après tout, j'en ai vu d'autres et on a 5 heures d'avance sur le délai maxi. Cartésien comme je suis, j'en conclus que tout baigne : c'est presque dans la poche !

Seine-et-Marne : En entrant dans Nemours, on retrouve 3 cyclos sur le brevet. Ils viennent de demander leur chemin et nous facilitent ainsi les choses. On les dépasse. Fini les sauts de puce entre limites de départements : La Seine-et-Marne, c'est grand ! En roulant sagement, on arrive sans encombre à Montereau. Le passage du pont au confluent de l'Yonne et de la Marne est sympathique, sous le soleil. Evitons les galères : On demande notre chemin.
Il n'y a que 10 km jusqu'au prochain contrôle, mais ça monte, parfois fortement. Nous voilà escargots …

Montigny-Lencoup : Contrôle, km 315, 20h ! Je croyais trouver un bar et un restaurant : Même pas ! Un tampon ? Que nenni ! La boulangerie vient de fermer. On achète un peu d'eau et des fruits à l'épicerie, et le ticket de caisse fera office de tampon. Il faut faire 13 km de plus pour rallier Nangis. A part un chevron tout au départ, il n'y a plus trop de dénivelé. Mais le parcours est plein nord. Heureusement, le vent faiblit et nous laissera du répit pendant la nuit.

A Nangis, on trouve une pizzeria avec des vélos de randonneurs qui attendent. Parfait !!! Hélas, la charmante serveuse n'en sera pas moins intraitable et nous refuse : Plus de place, c'est samedi soir ! On se rabattra sur un restau chinois. De la place pour nous, mais pas pour garer les vélos, mais on pourra en rentrer 2 dans le sas d'entrée et le mien dans le restaurant même. Une famille de 4 arrivée peu après nous aura l'honneur de manger tout à côté ! J'ai même dû déranger une demoiselle pour sortir mon vélo … Ils sont fous ces cyclos !

Et nous voilà repartis dans la nuit vers La Ferté-Gaucher. Le vent est tombé. La route n'est pas dure … C'est plutôt l'appréhension du froid et du sommeil qui me trotte dans la tête. Comme dans toutes ces nuits à vélo, on voit des halos de lumière, sans savoir dire de quelle ville il s'agit. On roule sans forcer sur les jambes, quitte à s'apercevoir d'un coup de frontale que le rythme n'est pas bien fort. Je me laisse distancer un peu et j'éteins mes lampes pour rouler presque dans le noir : C'est un petit jeu que j'aime bien. A la Ferté-Gaucher, on trouve sans encombre la direction de Montmirail. Joël a sommeil, on prend chacun un comprimé de vitamine C. Et c'est reparti pour Montmirail … Au fait, le ciel est magnifique, dégagé et constellé d'étoiles. Je m'en réjouirais franchement s'il faisait plus chaud.

Montmirail : contrôle, km 393, 1h30 du matin - Certains connaissent bien l'arrivée vers le centre ville, tout là haut. Notre collègue Michel découvre. La salle des fêtes est allumée et des gens sont à l'intérieur. Je demande si on peut y rester au chaud quelques instants mais ce sont les derniers qui finissent de ranger et s'en vont très rapidement. Tant pis ! On aura recours à la solution classique du distributeur de billets. Je n'ai pas souvenir de la banque, mais je la remercie pour son hospitalité. A l'abri, on mange chacun quelque chose. Joël s'allonge et ferme les yeux, moi aussi vite fait. Michel, lui, préfère ne pas trop rester au chaud et ressort : Quel courage ! A la sortie, il faut encore remplir et poster une carte à l'organisateur pour justifier de notre passage. On grelotte. Après quelques hésitations, on trouve la D41 et on pourra se réchauffer un peu …

Aisne : Depuis Artonges, le nom des villages me sont familiers. Joël Pigeard m'a communiqué le virus des grandes distances, mais pas sa mémoire d'éléphant qui reconstitue sans hésitation tous les parcours, même en sens inverse, avec tous les villages, les virages, les déclivités et autres spécificités … Pargny-la-Dhuis, Condé-en-Brie, Crézancy … Ca y est !!! On fait à l'envers une partie du BRM200 de Noisiel (quand on repart de Mont-Saint-Père). La bonne nouvelle, c'est qu'on a dépassé 400 km. Mais on n'est pas très vaillant, le moral descend doucement à l'image de cette portion du parcours … Une fois la Marne franchie à Crézancy, ce sera encore moins drôle : Ca monte franchement ! Je me dope à la banane. C'est l'heure où il faut patienter, résister et guetter à l'est l'éclaircissement du ciel.

A Braisnes, un jeune couple en voiture s'arrête et me demande s'il y a une pompe à essence à proximité. Ils ont l'air aussi fatigués que nous et je ne peux malheureusement pas les aider. Pour m'encourager, je pense que ce serait encore plus difficile de lutter contre la fatigue si j'étais en voiture … Eux, par contre, sont passés par Viel-Arcy et nous confirme qu'on est sur la bonne route. Quelques centaines de mètres plus loin, je suis très surpris de voir la boulangerie ouverte, à 5h30 … !!! On a parfois attendu 8 heures et plus sur certains brevets pour en trouver une ouverte. Oh, qu'il fait chaud à l'intérieur ! Et que le chausson aux pommes est bon ! Là aussi, l'autre Michel la joue « à la dure » et reste dehors. On saura plus tard que la température est descendue à 5°C dans la nuit … Comble de bonheur, le temps s'est couvert en fin de nuit. Il n'y aura finalement que quelques gouttes mais la température restera fraîche et nous garderons nos habits chauds jusqu'à l'arrivée. Le contrôle suivant est à moins de 20 km : C'est reparti !

Beaurieux : contrôle, km 478, 7h00. On vient de franchir l'Aisne. Avec l'aube, on reprend courage. On a largement le temps de finir. Après un rapide coup de tampon dans une boulangerie, on repart dans un raidillon qui fait mal.

Il faut se hisser jusqu'au début du Chemin des Dames, cette crête objet de combats très violent pendant la guerre. Le vent s'est nettement renforcé mais nous sommes abrités, puis nous prenons le Chemin des Dames et nous sommes plein ouest.

Ce seront 20 km pénibles, moins par le relief en molles ondulations que par le vent qui me souffle dans l'oreille droite. A part quelques monuments, ce sont surtout des champs monotones dont la houle donnerait presque le mal de mer.

Enfin, on en sort et on a fait 500 km ! On repique nord-ouest sur 10km et le vent nous gêne. A Coucy-le-Château, la montée se révèle moins dure que dans l'autre sens. On a repris le cap à l'ouest : Ca va mieux.

Blérancourt : Contrôle, km 535, 11h05. En tamponnant dans un joli magasin de fruits et légumes, je me régale de quelques abricots. On va quitter l'Aisne par une belle montée vers Nampcel.

Oise, nous revoilà ! Une bonne nouvelle pour le moral. Cap au sud-ouest, on ne sera plus gênés par le vent ! Encore quelques belles côtes et nous voilà à Pierrefond (km 560).

L'autre Michel piaffe. Il a hâte d'en finir maintenant. A la fin des grands brevets, la gestion collective de l'épreuve est parfois plus difficile. Joël et moi avons besoin d'un coca, et d'une pause technique au café. Nous le faisons attendre … dehors, toujours.
Saint-Jean des Bois, Verberie, … je tire un peu trop sur les jambes, jusque là en bon état. Je le sentirai les 2 jours suivants …

L'autre Michel est un peu devant. Ma lassitude à moi me ferait plutôt ralentir. On le suit, direction Creil. Puis le doute s'installe, et quelques kilomètres plus loin, un point carte nous confirme qu'on est mal embarqué. Faire demi-tour serait trop long. On prend une grande route. Michel prend encore de l'avance. On ne veut pas rester sur cette grande route où les voitures nous serrent. On ne le reverra qu'à l'arrivée. Il nous faudra l'aide de 2 personnes pour trouver le chemin. On finit par un raidillon : un enfant nous avertit qu'il est interdit au vélo. C'est uniquement pour ça, bien sûr, qu'on a fait la 2ème moitié à pied.

Enfin, l'arrivée. Creil, 615km (au lieu de 604), 15h23.
Salutations, échanges avec les autres cyclos présents, photo de nous trois. On a réussi et on est content.

On part rapidement après avoir bu et mangé un peu. Joël nous ramène à bon port. Il est environ 18h quand je rentre : Bonjour rapide, douche, une bonne heure de sommeil, repas, une grande nuit jusqu'à 8 heures, petit déjeuner, sieste matinale jusqu'à 10h. Ouf, ça va beaucoup mieux. Dire que mes 2 compagnons de route travaillent ce lundi !

Et l'après-midi, j'ai rendez-vous pour réception de ma nouvelle randonneuse Cyfac … Il faut bien préparer les prochains grands brevets !

Michel Grousset

Bordeaux Paris 2010.

3 jours exceptionnels sous un soleil de plomb, jusqu'à 39°-stop- de beaux paysage traversés (Angle sur l'Anglin et ses fortifications, village classé) et bien d 'autres, des levés et couchés de soleil magnifiques, surtout en Sologne –stop- temps réalisé avec Jacques 54h00 –stop- pour le reste le GPS donne les chiffres suivants: 623 kms en 27h00 sur vélo / 22,7 de moy / vit maxi 53 / fc moy 135 / maxi 179 / dénivelé 4450m (je croyais à + plat) 22500 calories semées sur le bitume. Quantité d'eau: 6/7 l / jour –stop- Ravito frais tous les 40 kms (liquide et solide)... le luxe avec le camping car –stop- la pesée dimanche soir, verdict: - 4kg400 –stop- 3kg400 repris ce jour...-stop- belle épreuve à refaire, vivement Paris Brest Paris 23011

JP MAKOWSKI J. LEGRAND

« Les coulisses du site internet ACBE »

Gérard et Alain veillent sur notre site internet. Pour vous éclairer sur leur travail, voici le texte que l'un envoie à l'autre …

« Bonsoir Alain,

Recevant des SPAM avec pour expéditeur l'@ bal du club, j'ai changé le MDP,
Voici le nouveau : @cbelp,
Gérard »

Limpide, non ?

Premiers pas vers l'Ardéchoise 2011 !

En 2011, l'Ardéchoise fête ses 20 ans. http://blog.ardechoise.com/ L'ACBE devrait être bien représentée !
Les dates : du 15 au 18 juin 2011, selon de nombreuses modalités possibles.
Il faut s'y prendre très tôt pour disposer d'hébergements favorables. Alain Auberger centralisera les inscriptions. Vous devrez remettre à Alain votre inscription et votre chèque vers le 20 décembre 2010 au plus tard. Alors, étudiez votre agenda et réservez vos dates …

Nous avons besoin de savoir ce que vous envisagez de faire. Les participations possibles sont :

- Le samedi 18 juin 2011 seulement,
- En 2 jours, les 17 et 18 juin (env. 300 km),
- En 3 jours, du 16 au 18 juin (400 à 450 km environ),
- L'Ardèche Verte le 15 juin (96 ou 162 km) + les 3 jours du 16 au 18.

Il faut être sur place la veille du départ, bien sûr. Et l'idéal est de passer la nuit du samedi sur place pour rentrer le dimanche.
Alors, faites part de vos envies à Alain Auberger !!! Alain.auberger@wanadoo.fr

Les 2 jours par la vitre de la camionnette conduite par Alain, Chauffeur/Ravitailleur

Samedi 22 : départ du Perreux à 7h30 après avoir chargé le camion. Nous sommes 28 acébéistes, Il fait beau, ça commence à chauffer quelque km plus loin. Philippe nous rejoint et nous accompagne jusqu'à l'arrêt café en face du château de Chailly-en-Bière (café, cake, gâteau au chocolat, bananes). Après se petit encas, nous faisons des photos devant le château. On repart direction Arbonne et, quelques km plus loin, notre président sur son tandem, casse un câble de dérailleur. La poisse ! Heureusement Alain, notre chauffeur ravitailleur file sur Fontainebleau pour trouver la pièce cassée. De retour à nos cotés , nous repartons direction les bois pour réparation et repas du midi (salade de pâtes, crudités, riz, cake salé, concombres, carottes râpées, le tout arrosé de rosé bien frais, d'eau plate ou pétillante, le dessert avec gâteaux au choix et café, le top !). On repart avec arrêt ravito à différents endroits proposés par notre chauffeur. Nous arrivons au château de Fontenay les Briis. Belle demeure avec un grand parc, après récupération des clés et une bonne douche bien méritée, Puis détente devant une boisson bien fraîche avant le souper. On passe à table et bonne nuit les petits. (J'ai 177km à 24 de moyenne)

Dimanche 23 : debout à 6h00 pour certains, d autres un peu plus tard. Le petit déjeuner est prêt à 7h30. Copieux, nous prenons des forces. Le soleil a rougi certaines personnes. Nous reprenons nos montures. Philippe a une roue de crevée. Il répare et nous partons direction Bruyères-le-Châtel et d'autre petits villages, Il fait chaud, un petit vent nous rafraichit. Cela fait du bien ! A chaque ravito, nous nous passons de la crème solaire. On arrive à Réau, le resto. Le repas en terrasse est apprécié par chacun de nous, Nous buvons beaucoup car il fait chaud. Une fois restaurés, nous repartons direction Evry les Châteaux jusqu'aux Perreux où nous arrivons un peu en avance sur l'horaire. J'ai passé un très bon week-end et je pense que tout le monde aussi. Je remercie Pascal pour cette organisation ainsi que ceux qui l'ont aidé. (J'ai 126km à 23 de moyenne)

BRAVO A L'A C B E ***Alain Continsouzas***

Maillots ACBE

Si une nouvelle commande de maillots devait être passée en 2011, ce serait au tout début janvier !!! On ne peut pas avoir un stock trop important …

Il est donc IMPERATIF que vous passiez commande de vos maillots à Michel Cazemayou (cazemayou.michel@neuf.fr) avant la fin 2010. Un bon de commande se trouve sur le site du club, ou vous l'aurez sur demande auprès de Michel Cazemayou ou de votre président.

Il n'y aura pas d'autre commande en 2011 : Pensez à vos habits d'hiver et au renouvellement éventuel de votre équipement.

Michel Grousset

Samedi 5 juin – Créteil-Montmirail

Nous nous sommes donné rendez-vous au stade Duvauchelle à Créteil pour le 210km. Nous sommes 6 acébéistes : Alain Soulpin , Gérard Boin, Philippe Palefroy, Alain Grimault, Michel Kostreche et moi. Nous partons de bonne heure. Ca commence à chauffer. Il y a un novice du 200 avec nous, Alain Soulpin. Nous roulons vers Bonneuil, Sucy, etc… On sort enfin de la ville, la campagne, le calme multicolore. Nous roulons jusqu'au 1er contrôle à St Augustin. On tamponne, on mange, on boit et on repart vers Montmirail. On y arrive : Ca grimpe, ça grimpe encore et encore … Deuxième contrôle : Le plateau repas nous attend (tomates, viande blanche, patates, fromage, banane et café). Surprise, Astrid et Michel Hougron sont là aussi. Nous remplissons nos gourdes et on repart ensemble. Il fait chaud. J'ai 30 degrés à mon compteur. Je prend le relais, j'ai la pêche : 38 à 40 km/heure, que du bonheur. Ca suit, on loupe une flèche. Nous sommes perdus et d'autres cyclistes nous ont suivis. Mais heureusement, on a nos GPS humains (rire) Astrid et Michel. Après quelques km, par-ci par-là, nous revoilà sur notre parcours. Ils nous laissent et nous continuons vers le dernier contrôle à St Augustin. Ca cogne. On pense aux copains qui partent pour leur BRM400 à Longjumeau. On se jette sur les gobelets, les oranges, les tomates. Nous nous étirons, d'autres gars se trempent les pieds dans le lavoir. Je ne sais pas si c'est une bonne idée … Allez, un dernier effort ! Il reste une cinquantaine de kms et la côte de Tigeaux. On la grimpe par le côté gauche (« le mur »). Notre novice du 200 a attrapé des crampes : Arrêt, étirements. On arrive en ville, la galère … Que de voitures, de feux ! Mais il faut bien rentrer. Enfin on arrive, ma voiture penche : C'est bizarre. Oh, la poisse ! Elle est crevée, comme moi d'ailleurs. Bon, on va boire un coup et manger un sandwich. Nous sommes ex aequo avec un autre club. Nous gagnons un coffret de bouteilles. J'ai 223km86 en 8h46 à 25,45 de moyenne à mon compteur.
Conclusion : beau parcours pas mal fléché, mais le plateau repas laisse à désirer … Pour ma part, à refaire !!!

Jean-Pierre Doré

La Randonnée des Grandes Alpes

Si vous voulez vivre une aventure humaine et sportive peu commune ...
Si vous voulez franchir quelques-uns des plus beaux cols des Alpes au rythme de vos coups de pédale...
Si vous voulez vous en mettre plein les yeux...
Alors la Route des Grandes Alpes est une randonnée faite pour vous.
Bien sûr, hôtels de luxe et restaurants gastronomiques ne sont pas au programme.
Ici c'est plutôt auberges de jeunesse et pâtes au menu. Par contre bonne humeur et convivialité garanties.
Vous pédalerez à votre convenance, nez dans le guidon ou dans les montagnes mais vous garderez des souvenirs et des images plein la tête.
6 jours de vélo, 6 étapes à vous couper le souffle (et peut-être aussi les jambes, c'est selon), près de 800 km pour 18 000m de dénivelé positif si vous empruntez la route directe. Pour les variantes, le kilométrage monte assez rapidement au-delà des 800 km.
Quant à l'équipe d'organisation, rien à dire ! Au top : 4 kinés, un médecin, un mécano, 2 polyvalents + bien entendu notre GO qui dirige tout cela d'une main de maître.
Alors si cette aventure vous tente, inscrivez-là vite à votre calendrier de la saison prochaine (du 19 juin au 24 juin 2011 dans le sens MENTHON - THONON).
L'association Courir et Découvrir propose chaque année en juin de parcourir la Route des Grandes Alpes en 6 étapes ; de Thonon à Menton les années paires et de Menton à Thonon, les années impaires.
En 2010 : C'était THONON LES BAINS-MENTON que j'ai réalisé avec un copain Parisien
20 juin : Thonon/ND Bellecombe > 130km pour 3025m+
Cols escaladés : Les Gets – La Colombière – Les Aravis et le début Des Saisies

21 juin : ND Bellecombe/Val d'Isère > 101km pour 2985m+
Cols escaladés : Les Saisies suite – Cormet de Roselend – Montée vers Val d'Isère

22 juin : Val d'Isère/ Serre-Chevalier > 151km pour 3155m+
Cols escaladés : L'Iseran – Télégraphe - Galibier

23 juin : Serre-Chevalier/Jausiers plus l'option la Bonette en AR > 144km pour 3765m+
Cols escaladés : L'Izoard – Vars - Bonette
24 juin : Jausiers/Isola village > 132km pour 2645mde D+
Cols escaladés : Cayolle – Valberg – Couillole

25 juin : Isola village / Menton > 117km pour 2415m+
Cols escaladés : St Martin – Turini - Castillon
Soit un cumulé de 775kms, 18 000 m de dénivelé et 18 cols escaladés en 6 jours
Départ de Thonon les Bains, aux bords du Lac Léman, le dimanche 20 juin à 8H
Arrivée le vendredi 25 juin dans l'après midi à Menton aux bords de la Méditerranée avec un retour en mini bus à THONON vers 1 heure du matin.
Transport de bagages, réservation de l'hébergement, ravitaillement sur le parcours et à l'arrivée de chaque étape, soins médicaux, accueil des offices de tourisme dans chaque ville-étape sont assurés.
Pour 2011, l'épreuve aura lieu du 19 au 24 juin dans le sens Menton-Thonon.
Pour tout renseignement, n'hésitez pas à contacter l'organisation et tous les détails : www.couriretdecouvrir.com

Christophe MERLIER, un participant ravi

♥ ***Les gens qui n'aiment pas le cyclisme nous ennuie, même quand ils n'en parlent pas . On se promène à bicyclette, on court à vélo. Michel Audiard***

Décidemment, chaque année, c'est un grand plaisir de voir arriver des nouveaux plus sympathiques les uns que les autres ! L'un d'eux nous a écrit :
"Pour ma première année, je suis peu assidu mais présente tout même un bilan extrêmement complet: un repas, une réunion du vendredi, une sortie du dimanche, le week-end et enfin un article."
Nous ne dirons qu'un mot : Chapeau !

Séjour en Maurienne

Et oui même à table devant une excellente fondue savoyarde, nous tachons de porter haut les couleurs de l'ACBE .
Rassurez vous, nous avons dégusté ce délicieux met à la fin de notre séjour.
Nous sommes 4, Christian N., Jean-François S, Gaby (un pote à JF) et Moi.

Mais passons à l'essentiel. Nous sommes donc à Saint Jean Maurienne depuis le jeudi midi. Comme les prévisions météo, pour les prochains jours, ne sont pas rassurantes, nous décidons d'attaquer dès l'après midi, après notre installation à l'hôtel. Très bien accueilli par Gilles le patron de l'hôtel, lui-même cycliste et de très bons conseils, il nous accompagnera le samedi et le dimanche.

Voici le résumé de ces 5 jours passés en Savoie.

Jeudi
La Toussuire : alt 1700m, 17km, 6.5% de moyenne, dénivelé 1100m
Après le voyage du matin et un déjeuner réparateur, notre objectif pour l'après midi c'est de montée jusqu'à la Toussuire. Dés les premiers lacets nous prenons rapidement de l'altitude, la pente est régulière mais soutenue. C'est une excellente mise en jambe, adieu au grand braquet. Nous atteignons cette Charmante station mais déserte en ce moi de juin.
Nous attaquons la descente avec prudence, il y a beaucoup de vent mais nous sommes encore protégés par la montagne, mais les 3 derniers kilomètres seront particulièrement pénibles.

Vendredi
Le col du Glandon : alt 1908m, 20km, 7%, deniv 1460m
La météo est bonne mais des orages sont prévus dans l'après midi.

Les 8 premiers km sont réguliers à plus de 7%. Ensuite un replat de 3km au niveau de saint Colomban, Joli village, nous permet de récupérer avant d'attaquer les 9 derniers kilomètres « dur dur » à plus de 9% de moyenne. A mesure que l'on monte la vallée s'élargie, les arbres se font rares. Les 2 derniers km sont particulièrement éprouvants. Enfin le col du Glandon est là, c'est gagné.
Face à nous se dressent les sommets enneigés de l'Oisans. Petit arrêt, quelques photos, il nous reste 2,5km pour atteindre le col de la croix de fer à 2067m. Malgré les 6%, la pente nous parait douce. Il ne fait pas froid.
Au col beaucoup de cyclistes et de motards sont déjà attablés, la majorité est allemande. Après cette pause casse-croute bien méritée, nous entamons la descente, la pente est sévère, la route est

sinueuse. Après St Sorlin, la route est belle, nous traversons à vive allure trois tunnels larges et bien éclairés. Dans la soirée un très violent orage éclate. Un véritable torrent traverse le village, les plaques d'égout se soulèvent, heureusement nous sommes au sec à l'hôtel. La météo ne s'est pas trompée.

Samedi
Après les orages de la veille, la montagne a gardé son manteau de nuages. Le programme : le Galibier, nous sommes très interrogatifs mais Gilles le patron de l'hôtel qui a prévu de nous accompagner, nous rassure, « ça va se lever ! » Après un faux plat d'une dizaine de km dans la vallée, nous atteignons le pied du télégraphe, un hors d'œuvre de 12km à 6.5% qui précède le Galibier. Au sommet du télégraphe, une descente de 5km nous amène à Valloire, très agréable station de montagne. Le temps est toujours incertain. Nous décidons de stopper là, seul Jean-François poursuit jusqu'au col du Galibier.

Dimanche
La madeleine : 1993m, 20km, 8% de moyenne Un échauffement de 10km nous permet de rejoindre la Chambre, village au pied du col. Gilles, le patron de l'hôtel, se joint de nouveau à nous. Les premiers km sont sévères à plus de 9%. Il y a peu de répits, la pente reste soutenue. Après la traversée de la station de saint François de Longchamp, le final parait plus doux à 7.5%. Au col nous dégustons une délicieuse tarte à la myrtille.

Lundi
Nous ne pouvions repartir de Maurienne sans gravir le Galibier.
Le Galibier : alt 2642m, 35km depuis la vallée, 17km depuis Valloire.

N'étant pas en forme, je me contenterais de gravir le Galibier depuis Valloire.
Le temps est agréable, il fait doux, et parfois le soleil perce les nuages. Nous refaisons le parcours de samedi jusqu'à Valloire en franchissant de nouveau le Télégraphe.
Dès la sortie de Valloire la pente est rude, sur 2 km. La route est pratiquement droite, avec des pentes irrégulières jusqu'au PlanLachat (alt 2000m)
Là, la route du col change de direction, la route est sinueuse, la pente soutenue et l'atmosphère haute montagne est bien présente. Plus nous montons et plus les névés sont importants. Le sommet du col est fermé, le dernier km est impraticable. Pour basculer sur l'autre versant (côté Lautaret) il faut emprunter le tunnel. Au café-restaurant du col nous savourons une délicieuse omelette au jambon et fromage du pays.

A la montée Jean-François et Christian ont aperçu des marmottes. La prudence est de rigueur, pour entamer la descente. Effectivement au détour d'un virage nous apercevons deux boules brunes au milieu de la chaussée, arrivés à leur hauteur, les deux marmottes surprises, détalent à quelques centimètres de nous. La suite se fait sans embuche. Notre séjour se termine, nous sommes heureux d'avoir réalisé notre programme. Unanimement : C'est à refaire…….

Alain Auberger

Vélo solo-épisode 1

Je suis sortie hier avec Benoît, notre fils ainé, pour essayer le vélo de route que m'a prêté Claude. Nous sommes allés au Parc de Vaires. Les premières conclusions sont les suivantes :

Je zigzague un peu au démarrage. Je ne suis pas à l'aise dans les tournants et je dévie quand je lâche une main. A part ça, ça va !!!

J'ai voulu recommencer aujourd'hui mais quand j'ai voulu partir, j'ai découvert la roue arrière à plat alors que Michel l'avait regonflée hier soir... En fin d'après midi, après un temps de conditionnement psychologique, je me suis lancée. Le conditionnement n'était pas tout à fait au point car je me suis jetée sur les démonte-pneus, j'ai fait sauté le pneu et je me suis rendue compte que je n'avais pas enlevé la roue du vélo !
Après rectification, j'ai gonflé la chambre pour trouver le trou et j'ai eu l'impression que c'était la valve qui fuyait. J'ai donc pris une nouvelle chambre, je l'ai gonflé en vérifiant qu'elle pliait sur le doigt, je l'ai mise en place, j'ai remonté le pneu qui s'est mis facilement en place. J'ai remis la roue, gonflé à 6 bars... et j'ai entendu « pschit.... ». ? J'étais un peu dégoutée. Je suis donc allé raconter mes malheurs à Ben qui est venu à mon secours. J'ai enlevé la roue, démonté le pneu et regonflé les deux chambres pour voir si mon gonflage musclé n'avait pas provoqué un trou...
Ben a trouvé deux trous différents sur les deux chambres, l'un à coté de la valve et l'autre à ¼ de la valve. Ouf ! La chambre à air devait être crevée.

En rentrant, Michel m'a trouvé une nouvelle chambre et j'ai eu droit à tous les conseils qui me manquaient : « il faut enfoncer la valve », « il faut se mettre de l'autre coté des pignons », « il faut... », « il faut... ». Je commence à comprendre pourquoi j'ai toujours l'impression de ne pas savoir faire !

Donc aujourd'hui, je peux t'annoncer fièrement : « Je sais changer les chambres à air ! » ***Marie-Anne Grousset***

Des nouvelles de Bernard WEISS !

« Merci pour tes nouvelles et oui je suis encore vivant. Je n'ai pas encore été piqué par une raie ou un serpent corail dans une crique, pas mangé par un jaguar dans l'immensité verte de la forêt amazonienne, ni dévoré par un caïman sur le Maroni ou par les moustiques en sortant de chez moi. Ici pour résumer et c'est ce qui m'a frappé en arrivant, c'est l'Afrique en France. Le rythme est tranquille, fini la folie parisienne, on redécouvre l'exacte signification du mot "urgence". Les gens sont ici très gentils et très accueillants si tu sais aller vers eux.
J'ai bien fait d'emmener mon vélo de course car il y pas mal de cyclistes (plutôt des compétiteurs d'ailleurs...). Le mot randonnée est ici utilisé pour le déplacement pédestre en forêt. Le choix des parcours cyclos est néanmoins très limité et le climat te limite dans les déplacements. En effet, à moins d'être habitué, fou ou étranger, le vélo se pratique le matin de 06h/06h30 à 08h30/09h00 ou le soir de 17h/17h30 à 19h00. Je roule sur la route dite "de l'espace" et passe donc devant le centre spatial guyanais. Je vois sur le parcours le pas de tir ARIANE. J'ai d'ailleurs assisté à un tir au mois d'août, aux premières loges (salon VIP svp. Le salon c'est un carbet, je te laisse chercher !), à 5 km du pas de tir, c'était impressionnant. Prochain tir le 28 octobre normalement. Pour en revenir à la route, elle est plate, de grandes lignes droites entre rond-point, vent de dos à l'aller, je te laisse imaginer la suite au retour. En bref, étant orienté est-ouest, au retour on prend de face les alizés (et oui, j'habite à 100m de la mer dans laquelle je me baigne pratiquement jamais : trop de vase !). Je ne compte plus mes parcours en km mais en heures maintenant et n'ai pas roulé plus d'une heure 30 at the moment. Les moustiques commencent à attaquer dès 19h00 (les guyanais, les vrais, pas ceux comme moi que l'on appelle les métros, appellent cela la "volée", de 19h00 à 20h00). En ce moment, peu de moustiques néanmoins, car nous sommes en saison sèche et au bord de la mer. L'humidité est présente mais largement supportable. On en reparlera pendant la saison des pluies dès décembre / janvier. En bref, super content et super heureux. La famille est bien installée et les enfants après maintes péripéties ont commencé l'école. J'ai cherché à m'intéresser à la descente du plus long fleuve de Guyane, le Maroni (540 km de mémoire). De Maripasoula, descente jusqu'aux enfers, euh pardon je ne sais plus, un petit livre à 13 euros : Le Maroni de Maripasoula à Saint-Laurent - Topoguide Canoë-Kayak - réalisé par l'ONF Guyane, te donnera plein d'idées : le trouves-tu en France, euh pardon, en métropole. La Guyane, bien que région et département français n'applique pas les mêmes règles qu'en métropole. Tu entends souvent dire d'ailleurs : "Ici c'est la Guyane monsieur !" et tu prends patience...mais si tu souris, que tu es poli, que tu ne montres pas d'impatience, que tu poses des questions sur le pays et ses coutumes et ben ça va mieux :-) et le temps est passé ! J'ai oublié, parfois, ils me répondent en créole et là c'est un grand moment de solitude !

Bon voilà, la Guyane c'est génial et si vous passez dans le coin, faites moi signe. » ***Bernard Weiss***

LA ROUTE DU CAMEMBERT

Le CT Maurepas et le CC Vimoutiers organisent fin mai cette sortie sur le parcours du Paris Camembert.
Après être sorti de Maurepas nous nous retrouvons dans la foret de Rambouillet puis après un passage dans la vallée de l'Eure, c'est le premier contrôle à Châteauneuf en Thymerais(1),c'est «« l'apéritif » Ensuite nous traversons la foret de Senonches ,la ville de la Ferté Vidame ,pour atteindre Aube et prendre le plateau repas (2)c'est le « plat ».
A ce moment nous sommes dans la vallée de l'Orne avec un certain nombre de petites bosses pour arriver au 3ème contrôle à Saint Pierre la Rivière :km.172 (3) et on en fera bien un « fromage » ,c'est bien-sur les cotes de Moulin-Neuf à Camembert (4), Champeaux et leurs passages à 17% la maison du Camenbert (5) c'est enfin la descente vers Vimoutiers ,son Hall du Pays d'Auge(6) , c'est le « Dessert » arrosé de Cidre la place Mackau (7) « oh la vache » (8)
Une belle randonnée, un peu mouillée ,c'est la Normandie !

Jacques Legrand

Pour l'Assemblée Générale du 12 décembre 2010

Pour faciliter les initiatives de 2011, on envisage de diffuser une liste d'épreuves et organisations auxquelles certains d'entre nous ont envie de participer : On noterait le nom de l'organisation, le lieu, les dates et le nom de l'ACBEiste qui propose.
Alors, envoyez vos intentions à Michel Grousset !

Le Comité de Direction

Vélo solo-épisode 2

Mon entrainement continue. Après les 20km avec Benoît, j'ai fait une sortie seule d'une trentaine de km (gouvernes) puis une sortie avec Marie-Paule (Villeneuve St Denis) d'une soixantaine de km. Le 400 km de Michel étant là, je décide de me présenter le dimanche 6 juin au démarrage de la sortie du club. Le parcours prévu (99 km, Dénivelé 840 m) étant encore un peu au delà de mes moyens, je ferai le départ avec tout le monde puis je suivrai mon propre itinéraire. Hamid est prêt à m'accompagner... Michel me conseille pour un itinéraire (77 km vers Serris, Dainville, Crécy la chapelle et retour par Tigeaux, la Sablonnière...). Je repère mon trajet sur la carte et laisse partir Michel pour sa propre aventure. La nuit n'est pas très bonne : Le stress ? peu importe. Me voici le dimanche matin au départ, avec un ciel menaçant et un vélo solo. Après les poignées de mains et bisous habituels, j'explique à mes voisins mon projet. Alain se dit intéressé pour le début du parcours. Philippe Sadet s'enquiert du programme que j'ai prévu. Patrick Brochard est favorable à un trajet plus court pour cause de météo défavorable. Jacques Legrand lui n'est libre que jusqu'à 10h, ses filles ayant elle-même des activités sportives en fin de matinée et l'après midi. La décision semble être prise pour la plus part de m'accompagner dans mon périple.
A son arrivée, Pascal et les retardataires sont mis devant le fait accompli : nous ne ferons pas le par cours prévus aujourd'hui. J'essaie de me faire toute petite... Mais Pascal me repère quand même et rêve tout haut de s'initier au tandem à la prochaine opportunité. Peut-être pour le 600 km de Michel ?

Le départ se passe bien, je ne zigzague pas trop. Mes voisins ne semblent pas trop inquiets. La côte de Guermantes se laisse apprivoiser. Au feu je rejoins le tandem Tiessé mais je n'arrive pas à faire la causette : la conduite me demande trop de concentration ! J'aurais une autre fois des nouvelles du Ventoux. Arrivés à Jossigny, Philippe émet quelques réserves sur le parcours que j'avais envisagé : la route est trop passante, ce n'est pas beau... Il obtient rapidement l'appui de Bernard Agulhon. Je jubile, je n'ai plus qu'à suivre, je ne sais pas où l'on va ! Je traîne un peu. Pascale vient me chercher et comme Marie Paule m'a bien coachée, j'arrive à prendre la roue jusqu'à Villeneuve Lecomte. Puis nous arrivons à la descente de Tigeaux. J'essaie de ne pas trop freiner pour pouvoir me vanter auprès de mes enfants de ma vitesse maximale mais c'est plus fort que moi, j'ai les mains sur les freins et mon petit 45 km à l'heure ne me permettra pas de me vanter...

Un peu plus loin, il se met à pleuvoir. Nous nous arrêtons pour mettre les KWay. Hamid lui reste en maillot et 5 mn plus tard, il n'y a plus une goutte. Il va falloir attendre une occasion pour ranger les vêtements de pluie ! J'en profiterai pour boire car si j'ai assez de stabilité pour prendre mon bidon, je n'arrive pas à le remettre en place !

A La Houssay, une brocante nous force à prendre un sens interdit. Nous avons beaucoup hésité mais comme Michel n'était pas là... Nous nous arrêtons au bistrot du coin. Comme c'est l'anniversaire d'Hamid, il m'offre un croissant aux amandes. Les voisins ont décliné l'offre. Je comprendrais pourquoi sur le chemin du retour...

Arrivés aux lycéens, nous prenons par les lapins. J'aime bien cette route mais le vélo solo n'est pas propice pour moi à regarder le paysage. D'autant plus que là, tous s'emballent. Je lâche la roue de Philippe pour essayer de prendre celle de Bernard mais peine perdue, au dessus de la voie ferrée, je commence à me sentir seule et bientôt, il n'y a plus personne en vue. Je suis pourtant à 34 km à l'heure. Hamid m'a aperçue au loin et il me laisse le rattraper. Au stop, nous retrouvons le reste de l'équipe qui s'est fait plaisir. Philippe m'encourage à ne pas suivre. Je m'en garde bien : la fatigue commence à se faire bien sentir. Je teste les roues des uns et des autres. Pascal est agréable à suivre mais dès qu'il oublie que je suis là, je reste à la traine. Mais Philippe veille sur « la patronne »... A la sortie de Jossigny, la pluie revient. Je commence à être très crispée sur mon guidon. Au rond point, j'arrive un peu vite et une voiture apparait. J'ai l'impression de ne plus avoir de force dans les doigts. Je suis au milieu du carrefour quand j'arrive enfin à freiner et je chasse de la roue arrière. Heureusement, la voiture a ralenti et je n'écope que d'un coup de klaxon mérité. Je note pour moi dans les consignes de route : ralentir avant un rond point, surtout si il pleut !
Dans la descente de Guermantes, je double Sylvain : j'en profite, ça n'arrivera pas souvent !

Je commence à bien fatiguer. Philippe et Hamid se mettent à mon rythme. A l'entrée du parc de Vaires. Je m'aperçois que j'ai crevé. En moins de temps qu'il n'en faut pour le dire la chambre est changée, la roue démontée et nous repartons. Sur la RN 34, je n'arrive même plus à éviter les trous. Mon vélo chasse de la roue arrière. Il est très instable. Je m'inquiète un peu pour découvrir en entrant dans le Perreux que j'ai de nouveau crevé. Je dis « au revoir « à Claude, Yvette et Philippe qui sont encore avec moi et fais les 200 derniers mètres en poussant mon vélo.

Si nous sommes crevés tous les deux, j'ai passé une super matinée. J'ai 90 km au compteur. Je ne savais pas que je pouvais en faire autant ! J'ai apprécié de rouler avec un vélo léger (merci Claude pour le prêt !) où le rapport entre l'énergie donnée et l'avancée du vélo est très perceptible. J'ai trouvé super que tout le groupe, même les rapides !, accepte de changer le « sacro saint parcours » pour me permettre de faire une « sortie club ». ***Marie-Anne Grousset***

- ♥ ***La bicyclette me rend à ma jeunesse où elle fut, pour moi, la première expression de la liberté Gérard Bauer***

Mon Ascension du Mont VENTOUX

L'ascension du Mont Ventoux, ro ute de légende depuis 1951*, pour avoir été choisie par les organisateurs du Tour de France, me faisait rêver… comme tous ces cols mythiques où se sont hissés tous les grands coureurs (le Galibier, le Tourmalet, l'Izoard, l'Alpe du Huez…) ; ce lieu avait aussi été remarquée et décrit par le poète Pétrarque au XIV siècle qui avait fait de son ascension une quête spirituelle.
Ayant choisi de découvrir le Vaucluse lors de nos vacances d'été, il m'est apparu tout naturel d'essayer d'affronter ce Mont.
Cette montagne (ce n'est pas un col) de 1911 m, domine le département. Il se voit depuis l'autoroute du soleil à partir de Valence. C'est un point de repère pour les Marins mais aussi pour les pilotes d'avion.
L'hiver, il est souvent enneigé et d'ailleurs, sur son versant Nord, a été créée la station de ski du Mont Serein.
Il est incontournable, et se présente comme une forteresse naturelle qui veille sur le Comtat Venaissin et le pays de Sault qui abrite de merveilleux villages de pierre.
Surgi, il y a soixante dix millions d'années, lors de l'époque tertiaire à la formation des alpes, il est aujourd'hui surnommé le Géant de Provence.

L'ascension peut se faire par trois côté (par Malaucène à l'Ouest ; par Bedoin au Sud et par Sault à l' Est).
De ces trois routes conduisant au sommet, celle du versant Sud est considérée comme la plus difficile mais aussi la plus prestigieuse ayant été empruntée par la route du Tour. Aux 21,5 Kms d'ascension, jalonnés de nombreux passages raides de 10 à 12 %, s'ajoutent sur les six derniers kilomètres, la traversée redoutée d'un désert de cailloux blancs, particulièrement exposé aux rafales de Mistral, et l'été, aux rayons ardents du soleil, d'autant que l'oxygène se raréfie en approchant du sommet. Le dénivelé est de 1610 m et la pente est en moyenne de 10,5 %.

Pour ma part, j'ai choisi de faire ma première ascension par le côté Malaucène (petit village fortifié de 2 700 hab) car la route est très bien tracée, dans la forêt, au nord donc moins exposée à la chaleur, et cette montée évite les six kilomètres de décor lunaire de la fin qui peuvent être redoutables sur le coup de midi.
La route fait 21 Kms, son dénivelé 1570 met une montée en moyenne de 10,5 % .

Je démarrai donc cette première ascension à 9h20, toute excitée de ce challenge que je m'imposais et en même temps inquiète d'avoir à poser pied à terre. Mon objectif était donc de ne me contraindre à aucun horaire mais seulement de réussir une montée régulière et sans souffrance. Au début, la route s'élève doucement jusqu'à la source dite du Groseau. Après avoir gravi environ deux kilomètres, je dû affronter des portions de 7 % ; 9,3 % puis 9,7 % . S'est présenté ensuite un passage plus calme de 5 Kms environ avec un pourcentage moyen de 4 à 7,4 % malgré une portion à 12 %.
Au 10ème Km, se trouve un belvédère qui pourrait permettre de découvrir un village « Sainte Marguerite ». Mais bien entendu, il n'était pas question que je m'y arrête.
Les 4 Kms suivants étaient à 10,1 % tandis que s'en suivi certains passages à 12 % dans une longue ligne droite dénudée. Puis je vis l'indication vers la station de ski du Mont Serein ; Je me trouvais à 1500 m d'altitude ; Je laissais cette direction sur ma gauche et poursuivait à droite sur une route à nouveau dans la forêt avec un passage relativement plat d'env 300 mètres avant un passage brutal à 9,5 % puis un nouveau répit à 6,5 %. Je sors brutalement de la forêt laissant présager l'approche du sommet. La borne kilométrique affiche qu'il reste encore 3 kilomètre à parcourir. Ces trois derniers kilomètres sont de nouveau assez durs offrant des passages entre 7,6 et 9,3 %.
Les derniers kilomètres de montée semblent longs d'autant que l'observatoire est cette fois-ci en vue pourvu que l'on daigne lever un tantinet la tête du guidon !. Celui-ci semble pourtant ci proche ! Mais à cet instant, j'ai compris que j'avais gagné cette montée. Je me sentais encore l'énergie suffisante pour finir et une grande curiosité m'animait et notamment celle de pouvoir admirer le panorama à 360 degré là haut. Et puis, il y a eu les encouragements des cyclistes qui me doublaient !
Les derniers 500 mètres laissent apercevoir également le Radôme (radar militaire à l'extrême droite du mont Ventoux). Cette partie de l'ascension s'effectue à ciel ouvert laissant place à une vue imprenable sur la Drôme, la vallée du Rhône, depuis Orange jusqu'à Valence et plus loin, sur les Alpes, (Mont Viso), le Vercors...
Plus que quelques minutes et bientôt le défi sera relevé en 2h20, fatiguée sans plus et surtout avec une extraordinaire envie de recommencer !

Je choisi de redescendre par l'Est (Côté Sault) ; longue et belle route qui débouche sur des champs de lavandes.
Ce jour là, j'étais tellement en forme que dans la foulée, je parcourus les gorges de la Nesque.

Au total sortie de 122 kms au co mpteur sous le soleil brûlant de Provence ; Je ne sais pas pourquoi mais cette nuit là j'ai rudement bien dormi !

Je fis quelques jours plus tard une nouvelle ascension du Géant de Provence, mais cette fois ci, plus confiante, je m'attaquais à la montée jugée la plus difficile, celle de Bédoin.
Je confirme deux difficultés supplémentaires : la première est qu'il n'y a aucun passage à dénivelé inférieur à 5 % pour récupérer ; la deuxième est que les 6 derniers kilomètres de la partie sommitale à partir du fameux Chalet Reynard s'effectue dans un désert de pierre où seuls des troupeaux de moutons s'aventurent, souvent par un soleil de plomb !
Donc là pas question de démarrer tard. Aussi dès 7h30 le matin je démarrai l'ascension pour terminer heureuse 2h19 plus tard à 9h49 !
Quelle récompense tant la vue y est belle ! Côté Sud, on voit la Provence jusqu'à Marseille
Le matin jusqu'à 10 heures, l'ambiance reste sportive et amicale !
J'entamai après quelques minutes de repos, photos et plaisir des yeux, une merveilleuse redescente côté Nord (Malaucène).
Bref, je recommande à tous ceux qui ne la connaissent pas encore de programmer très vite cette ascension dans leur prochaine sortie. ***Carole Macé***

*

Ce sommet, partie d'une étape du Tour de France, a été remporté par Charly Gaul (1958), Raymond Poulidor (1965) ; Eddy Mercks (1970). Bernard Thévenet (1972) ; Jean-François BERNARD (1987), Marco Pantani (2000) et Richard Virenque (2002)
Tom Simpson y a trouvé la mort en 1967, ces médecins lui avait recommandé de ne pas faire l'étape tant son corps était épuisé et eu égard à la très forte chaleur ce jour là. Il aurait aussi abusé des amphétamines. Une stèle en son hommage lui a été dédiée.

LEVALLOIS HONFLEUR

« A tous les Acébéistes!!!!
2009 participants au Levallois Honfleur et .... l'ACBE a remporté la coupe du club ayant le plus grand de féminines participantes!!! We (Agnès, Astrid, Carole et moi-même Marie-Paule) are the best!!!
La coupe nous a été remise sous les Bravo et cris chaleureux de nos compagnons de route: merci à eux pour cette ovation!!! Bisous à tous et à bientôt » ***Marie-Paule***

La Morvandelle

C'est la plus belle
Des randos de la Nièvre!!
Sur son passage
Tout le monde regarde
Le défilé
Des maillots colorés

A vous de retrouver les bleus
De l'ACBE ?
Claude Tiesse

L'Etape du Tour MONDOVELO

Vous avez tous suivi le duel Schleck-Contador sur les pentes du Tourmalet. Mais saviez-vous qu'un duel tout aussi épique avait lieu sur les mêmes pentes de ce col mythique ? Cette année, votre serviteur et Philippe participaient à l'Etape du Tour Mondovelo.

En voici le récit :

En préambule, sachez que c'est une première pour tous les deux, mais nous nous retrouvons au départ à Pau, confiants : à nous deux, nous totalisons depuis le début de l'année presque 7000km, aucun col. J'ai l'avantage, ou le gros désavantage, de bien connaître le final, je l'ai déjà escaladé plusieurs fois.
Nous entrons dans les sas à 6h15, il y a 9000 partants, nos dossard nous placent en plein milieu. Les premiers partent à 7h, nous franchissons la ligne à 7h15. Le temps est légèrement couvert, mais la météo annonce beau.
Les premiers km sont plats, nous roulons à 30km/h sans effort. Certains sont déjà au taquet pour remonter vers la tête, mais nous restons tranquilles, la journée sera longue. Dans les villages, c'est la foule, les applaudissements, et même une spécialité locale : des chants béarnais (souvenez d'un député, Jean Lassalle, qui avait chanté à l'Assemblée Nationale)
Première côtes avalées sans difficultés, puis un incident mécanique : saut de chaîne pour Philippe,et oui, cela arrive même aux meilleurs. Mais contrairement à Contador, je suis fair-play et n'attaque pas sur cet incident.
Sortie D'Oloron, après 40km : crevaison de Philippe. Le temps de réparer, moins de 10 minutes, et nous repartons vers Escot et la première difficulté de la journée : le col de Marie-Blanque.
Le temps est maintenant au beau, la route ombragée, elle longe le torrent (par ici on dit le gave). Les premières rampes sont faciles, puis ça se relève pour 3km à 11%. Nous sommes sur un bon rythme, alors que certains sont déjà à pied. Puis, à 1,5km du sommet : tout le monde pied à terre, bouchon jusqu'au sommet ! C'est la rançon du succès de cette épreuve...
Arrivés sur le haut, sur un plateau boisé, très vert, nous enfourchons enfin de nouveau la machine et arrive le premier ravitaillement. C'est un peu la foire, Philippe cherche désespérément une chambre à air neuve. Nous entamons la descente quand tout à coup :clac ! Le bruit caractéristique du rayon qui casse, à l'arrière. Re-arrêt, le rayon est bien cassé...je songe un instant abandonner, je me dis que la roue va se disloquer, quoique mes rayons ne sont pas très tendus....Face à mon désarroi, Philippe réagit vite : il entortille le rayon fautif sur un autre, me desserre les freins...à chaque tour la roue frotte quand même au point de s'arrêter net...tant pis je continue comme ça, le moral est un peu atteint. Cependant, la descente rapide me regonfle un peu, j'essaie de ne pas penser à ma roue.
Nous nous abritons derrière un groupe qui nous protège du vent de face pour effectuer les 60km qui nous mènent, via quelques côtes que nous ne comptons plus, jusqu'à Ferrières, au pied de la seconde difficulté, le col du Soulor. Pas de nouvel incident à déplorer. Là aussi la route, qui longe l'Ouzom, est superbe (c'est une de mes préférées dans les Hautes Pyrénées). Au ravitaillement, juste au pied du col, nous sommes sur une moyenne de 24km/h et déjà près de 120km dans les jambes.

Je monte avec Philippe, mais petit à petit, cinq mètres, puis dix mètres, etc : l'écart se creuse. La montée du Soulor est en principe régulière, à 8%, mais la fatigue se fait sentir. Nous doublons malgré tout de nombreux cyclos, certains sont assis à l'ombre. Sur le haut nous apercevons un des plus beaux panoramas des routes Haut-Pyrénéennes : le cirque du Litor et la route en corniche de l'Aubisque, et c'est enfin le sommet,

où je rejoins Philippe qui m'attendait. Nous sommes déjà bien fatigués, J'ai des début de crampes, il fait chaud, mon estomac n'a plus rien envie d'avaler et surtout pas ces barres Grany qui sont à peu près le seul élément solide qui nous est proposé. Cependant, je me force un peu au vu de ce qui nous attend...Commençons par descendre jusqu'à Argelès, on verra bien...

Descente rapide, je la connais bien, et avec la route fermée, c'est un vrai bonheur. Voici déjà le dernier ravitaillement solide. Nous remplissons les bidons, nous mangeons peu. Il y a un stand Mavic, où j'explique mon problème à un technicien anglais. Cela ne fait ni une ni deux : il me démonte la roue, enlève le rayon cassé, la dévoile, remet la cassette, remonte la roue, cinq minutes montre en main! Ma roue ne frotte plus, je retrouve un semblant de moral.

Nous remontons sur les machines, direction les Gorges de Luz puis la troisième et dernière difficulté de la journée : le Tourmalet.

Tout de suite, une méchante crampe me saisit à la cuisse... le temps de la faire passer, mais je sais que la suite va être terrible. Dans les Gorges, Philippe me décroche.

Voici Luz, et tout de suite à la sortie, la route se relève, c'est parti pour 18,5km, 1600m de dénivelé, peu de répits.

Dès le pied, au moindre coin d'ombre, il y a des cyclos avachis, le regard dans le vide. Sur les côtés, certains sont à pied, ambiance Bérézina.

J'aperçois Philippe, un lacet au-dessus. Ca a l'air d'aller.

Il est 15h30, il fait maintenant très chaud, les premiers sont passés il y a plus de 3h mais de nombreux riverains, des vacanciers, nous encouragent encore. Ils nous proposent de l'eau fraîche, ils nous aspergent, cela fait un bien fou, au corps et à l'âme. Voici Barèges, surtout traverser en douceur, car la sortie est corsée : 2km à 10-11%.

C'est très dur. Je n'ai pas de compteur, mais je vois bien qu'il me faut plus de 7mn, voire 8mn pour accomplir un km. Je m'accroche, je me dis qu'autour de moi, tout le monde est dans le même état. Un tout petit peu de plat, je ne change même pas de braquet, et j'aperçois le ravitaillement. J'y retrouve Philippe qui repart à l'instant où j'arrive.

Pour ceux qui connaissent, nous sommes alors à Super Barèges. A ce stade il reste 7km très durs.

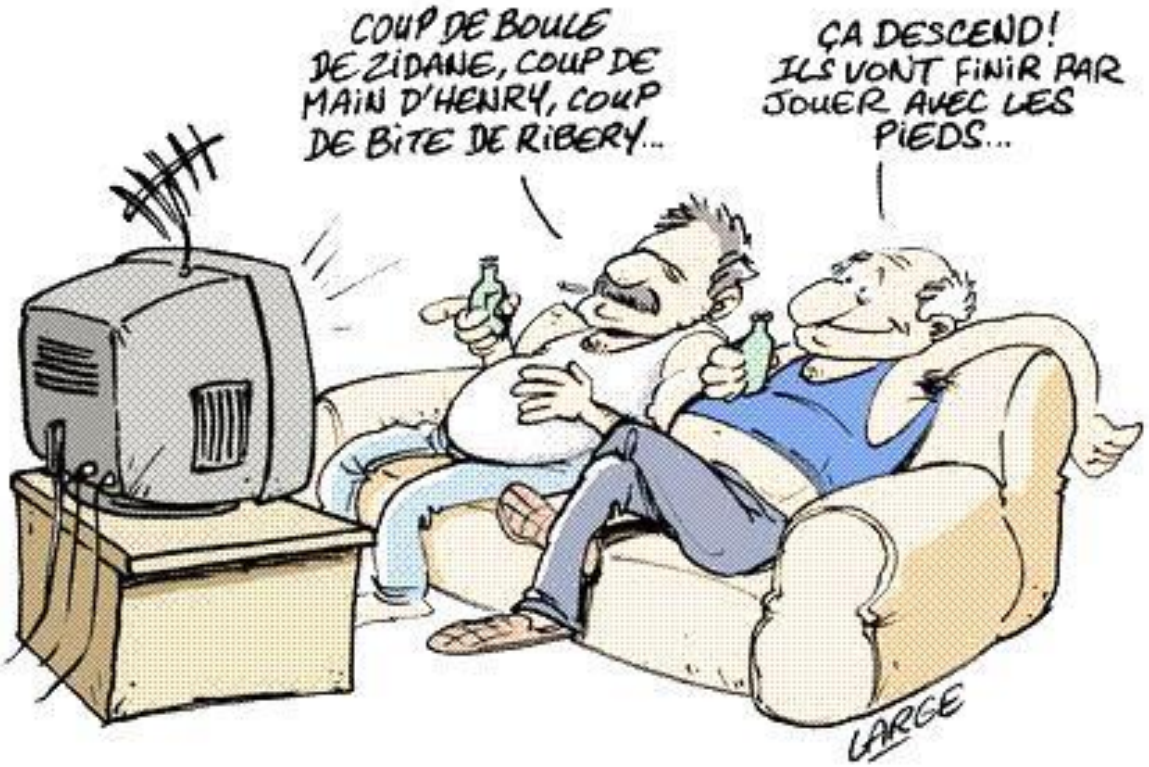
Passage mythique de la Gaubie, et bientôt nous apercevons le sommet, tout là-haut, là-haut. Il reste 6km... Je pose le pied pour récupérer un peu, je repars. Beaucoup montent à pied. D'autres sont couchés dans l'herbe. Et toujours les touristes qui nous encouragent. Sur une radio qui diffuse le Tour, j'entends le speaker hurler le nom de Contador...une autre planète. Je guette le prochain panneau qui indique le kilométrage jusqu'au sommet, peut-être au prochain virage... mais il ne vient jamais. Je pense à tous les sacrifices pour être présent ce jour, je pense à mon frère qui m'a soutenu en termes de logistique, je pense à ma famille qui pendant ce temps se dore la pilule à la plage en Normandie (mais qui me soutient moralement, je n'en doute pas). Je commence à calculer où j'en suis par rapport aux délais, mais dans ma tête les chiffres s'emmêlent. Je ne peux pas abandonner si prêt du but. Allez, encore un coup de pédale, et un autre … Plus que 2km, il y a un replat, dit le virage du Fer à Cheval. Je souffle un coup et c'est parti pour 1km à 10% suivi des 500 derniers mètres encore plus raides. Je sais maintenant que je vais y arriver, mon moral remonte, à défaut de ma vitesse. Dernier virage, la dernière rampe, je m'arrache, je ne sens plus mes jambes. Ca y est !!! En 11h10.

Fort de mon expérience sur la Pyrénéenne l'an passé, je visais plutôt 9h-9h30. Je suis un peu déçu, mais heureux d'en terminer.

Philippe est déjà parti. Il finira avec 20mn d'avance. Je reprends des force au sommet et, bien que la course soit finie, je descends rapidement, j'aime cette descente que je connais bien. Après avoir récupéré la médaille à La Mongie, quelques km plus bas, je redescends dans la vallée, où ça bouchonne pour les voitures. Il y a des vélos partout, c'est une ambiance de fête incroyable, un peu

comme pour le Tour. Ma foi, je crois que malgré mes difficultés, cette journée restera un bon souvenir, et que j'ai eu la chance de partager avec Philippe, compagnon de route dont j'ai fait la connaissance au WE ACBE. Je lirai plus tard que sur 9000 partants, 6500 sont arrivés dans les délais. Moi-même je me suis classé dans les 500 derniers.
Finalement, avec Philippe, et chacun notre préparation un peu juste, (ah j'aurais du venir à Créteil-Montmirail et à la montagne de Reims) nous nous en sortons pas trop mal.
Le soir retour à Paris par le train de nuit, et lundi matin, 9h30 : au bureau. Mes collègues n'en reviennent toujours pas.
L'an prochain, on parle des Alpes, de l'Alpe d'Huez … nous verrons bien mais que crois que certains sont partants.

Epilogue : pour cette année, hormis le trajet pour aller au travail et une sortie ces vacances, je ne retouche pas au vélo. Allez savoir pourquoi, je viens de m'inscrire à une nouveau défit : Saint-Etienne – Lyon, 69 km, 1300m de dénivelé. Ce n'est pas grand chose me direz-vous, sauf que ce n'est pas en vélo mais à pied, et que le départ est à minuit, en décembre : au moins je ne souffrirai pas de la chaleur. ***Vincent***



L'ACBE au Carrefour des Associations du Perreux – 4 septembre

Comme chaque année, l'ACBE était présente au Carrefour des Associations du Perreux. Cette année, c'était au Stade Chéron car le CDBM était en travaux. Heureusement, le soleil était de la partie, et c'était un plaisir d'avoir un stand à l'extérieur.

Grâce à nos banderoles, complétées de quelques habits, le club était parfaitement identifiable, et le stand très vite installé. Cette année, j'avais décidé d'exposer 2 vélos pour illustrer la diversité de nos pratiques : Une randonneuse avec ses sacoches pour évoquer le voyage et le tourisme, et un vélo en carbone pour illustrer nos sorties habituelles et le cyclosport.
Nous avons reçu un nombre de visites très satisfaisant, hommes et femmes, certains connaissant la pratique en club, d'autres se renseignant sur nos activités. Au total, nous avons bon espoir qu'ils nous rejoignent pour de prochaines sorties.

Merci à ceux qui ont tenu le stand, et à ceux qui sont passés nous voir.

Michel Grousset

La LOOK : 30 Mai 2010

Concernant ma présence sur cette cyclosportive, j'ai mis beaucoup de temps à me décider. En effet, la météo a un moment été annoncée favorable et à 2 jours de la veille du départ elle était annoncée maussade…
Le fait est que, cette course étant gérée par www.Sportcommunication.com, spécialiste des grands trophées, je me suis permis d'attendre l'avant-veille du départ pour m'inscrire « en ligne ».
Que n'avais-je pas fait. La veille, il était annoncé un temps exécrable le matin avec une « peut-être » amélioration dans le courant de l'après-midi.
Etant maintenant inscrit, il fallait que je sois présent le jour J.
Dimanche 30 mai, Levé à 4h30, départ en voiture à 5h00. Le temps sur la région Parisienne ne semble pas trop mauvais.
Cependant plus je m'approche de Nevers (Lieu de départ de la cyclo), plus les averses se font fréquentes et soutenues. Je regrette déjà de m'être levé si tôt…
Arrivée à Nevers à 7h45 après m'être égaré à suivre les panneaux « retrait de dossard ». En effet, les retraits des dossards avaient lieu la veille à l'Usine LOOK et les organisateurs n'avaient pas enlevé tous les panneaux… 15min de perdu et la tension qui monte car le départ est pour 8h30…
Une fois garé sur le parking en bord de Loire, et après être allé chercher la plaque de cadre, bracelet électronique, cadeaux et autres, la pluie se remet à tomber sous forme de grosse bruine. Les imperméables et autres coupes vents sont de la partie. Le point positif est qu'il fait très bon puisque la température est proche de 15°C. Je sais d'ores et déjà que je serai mouillé mais pas gelé ce qui n'est pas négligeable. Je partirai avec manchette et coupe vent seulement.
8h15, vite habillé, et le vélo enfin prêt, je rejoins la ligne de départ où déjà de très nombreux cyclos sont amassés.
3 parcours sont proposés, la 595 avec 160km et 1650m de dénivelé, la KEO avec 82km et 750m de dénivelé et enfin la rando qui n'a pas dû accueillir beaucoup de monde vu le temps.
Les 2 SAS des parcours cyclosportifs sont bien remplis tout de même (300 personnes dans chaque). Il y a du monde avec la présence de Laurent Jalabert et Arnaud Tournand. Laurent Jalabert est d'ailleurs inscrit sur le grand parcours. Moi aussi mais j'irai à mon rythme… Lui est devant et moi derrière.
Le départ est donné à 8h45 sous la pluie sans qu'elle soit violente toutefois alors que le vent, lui, souffle avec violence. Une chance, il est de dos. Le départ est donc très rapide dans les rues de Nevers où il faut faire très attention aux ronds points et passages piétons rendus très glissants par la pluie. Et même avec le rappel des organisateurs concernant le code de la route, certains inconscients coupent les ronds points en sens inverses. Il n'y a pas à dire, il y a des fous !!!
Les magazines et autres commentaires annoncaient les difficultés en 2ème partie de parcours alors j'avais des craintes que se forment de gros pelotons et que ça frotte beaucoup.
Surprise, dès la sortie de Nevers le parcours est très sélectif avec des petites bosses qui vont faire la sélection d'entrée de jeu.
Au moins les risques de grosses chutes sont écartés. Nous sommes un petit groupe à nous former d'une dizaine puis vingtaine de coureurs à rouler et à essayer de rentrer sur un autre groupe à quelques centaines de mètre devant.
On est loin des gros pelotons de La 77…

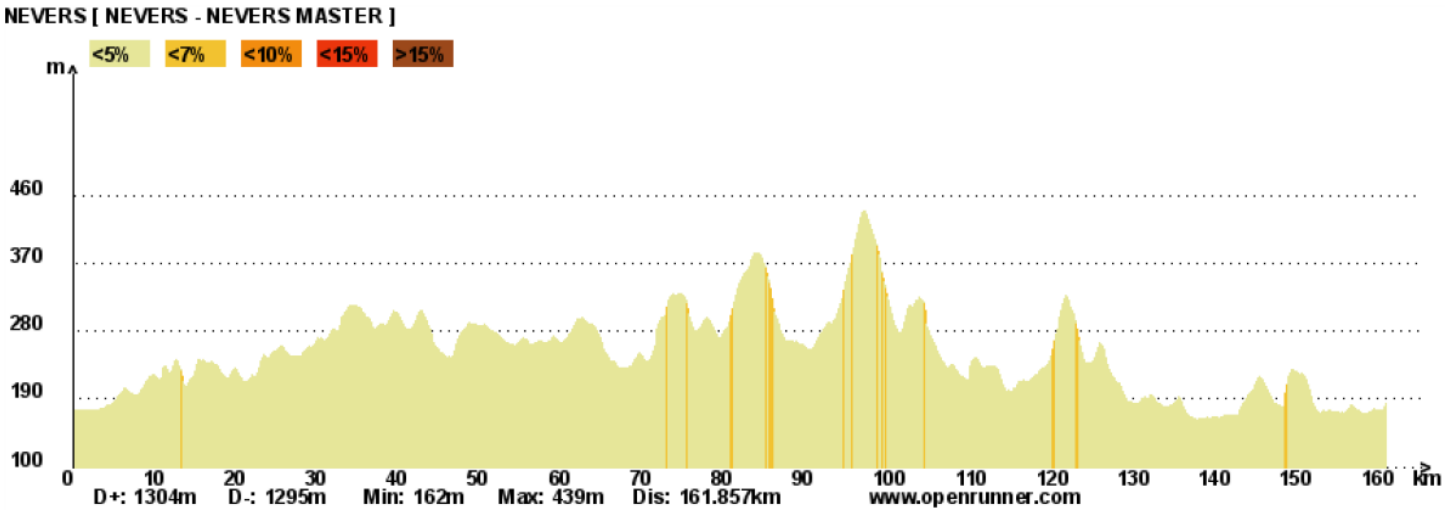
Sous la pluie, prendre la roue est difficile avec les projections d'eau et en plus avec mes lunettes avec adaptateur de correction visuelle, la buée par moment me gène un peu.

Mais enfin, cela reste plutôt agréable grâce à la température à part que les chaussures sont détrempées et à chaque coup de pédale c'est plutôt désagréable.

Après 30km nous sommes un peloton d'une trentaine d'unité dans lequel je participe activement depuis le début. Je pense enfin être dans un groupe proche de mon niveau. La grande nouvelle c'est que la pluie c'est maintenant arrêtée.

Certains roulent fort sur le plat (Versailles ou encore Brétigny, on reconnaît les Parigots) ou en descente mais dès que ça monte le groupe est un peu sur la réserve. La route est encore longue. La présence de club Parisien pourrait faire croire que nous sommes sur une cyclo de la région Parisienne (club de Fontenay, Versailles, Brétigny…).

De ce fait, au détour d'une bosse plutôt pentue, je me retrouve seul devant pendant quelques kilomètres. Je n'ai nullement l'intention de faire cavalier seul en sachant que les grosses difficultés arriveront plus tard avec un fort vent défavorable en prime. Alors je lève légèrement le pied afin que le groupe revienne sur moi.
Un gars de Courbevoie prend alors le relais pour me soulager mais à une vitesse très au dessus de mes moyen (40-45km/h). Et je ne manque d'ailleurs pas de le lui dire surtout que le groupe ne suit pas. Il s'avèrera qu'il sera un des leaders du groupe.
Au 70ème km je décide de laisser les gros rouleurs prendre le relais car c'est souvent à ce moment que mes jambes me rappellent que mes ressources ne sont pas inépuisables.



A partir de là les difficultés s'enchaînent sans toutefois être insurmontables avec des bosses de plusieurs km sans gros pourcentage. La plupart se feront d'ailleurs sur la plaque.
Etrangement, moi qui suis plutôt un gros « moulineur » avec généralement une fréquence de pédalage de 90 voir plus, aujourd'hui tout passe en force à 80 voir 85 rotations par minute. Je pense être en forme même si un mal de gorge et puis un rhume se sont déclenchés ces derniers jours.
Les grosses bosses sont entrecoupées de routes parfois rectilignes avec des rampes de lancement façon saut à ski. Les paysages sont plutôt jolis avec des passages en sous bois et à flan de collines. Cette course est très agréable. Notre groupe roule sans à-coup et le rythme est assez soutenu.
Au détour de la grosse bosse du circuit (4km de long signalé par une pancarte façon col du tour de France), qui sera monté sur le petit plateau un concurrent part en échappé pendant plusieurs km seul. Mais le vent, la sélectivité du parcours et les distances qui séparent chaque groupe n'offriront aucune opportunité aux courageux qui tenteront leur chance de loin comme près du but d'ailleurs. Il fait maintenant soleil et c'est très agréable et encourageant.
A 120km, la dernière grosse difficulté se présente d'une longueur de 2 voire 3km avec à mon avis le plus fort pourcentage. L'organisme de chaque participant est bien entamé et certains finissent par décrocher. Le groupe est réduit à une 20ène de participants.
Du kilomètre 130 au 145, la vitesse a nettement faibli avec parfois des passages à 27km/h. Ca sent l'arrivée.
Mais 3 coureurs ont encore du jus et décident de partir en petit comité. C'est à ce moment que les grandes manœuvres commencent. Gonflé à bloc, et sous l'impulsion de certains coureurs, nous revenons petit à petit sur les échappés et d'autres coureurs décident d'en remettre un couche. C'est alors qu'à la force de la pédale, je décide de les suivre et appuyer les relais mais l'arrivée étant proche, tout le monde arrive groupé dans le mûr qui mène au Palais Ducal. Un mur dans les rues étroites de Nevers avec une arrivée sur les pavais. Grandiose. Je termine bien placé dans le groupe. Certains semblent avoir calé dans la montée.
L'arrivée ne fut donc pas adjugée sur la ligne de départ mais sur les hauteurs de Nevers. L'esplanade du palais Ducal étant plus propice à la montée de tentes pour le repas de fin de course. J'ai pu me rendre compte du fort pourcentage de cette montée en revenant sur la ligne d'arrivée après être allé ranger le vélo et me changer pour aller déjeuner. 30 à 40 marches d'escalier à monter au pas de course…Le soleil fut bien présent durant le bon dernier tiers du parcours et jusqu'à ce que je quitte Nevers.
Au final je ne regrette pas du tout d'être venu sur cette cyclosportive très sécurisante et agréable.
Ma moyenne est de 33,7km/h sur 4h50 d'effort et je suis dans les temps pour le brevet d'Or. Je termine cette fois encore à 35 minutes des premiers. Laurent Jalabert est 8éme.
Je termine donc dans de bonnes conditions. Pas de mal de jambes ni crampes. Plutôt encourageant.
Les conseils de Christian Nello concernant l'alimentation tout les 20km et un départ plutôt prudent m'ont été d'un grand secours. J'espère être en forme pour le prochain objectif.
L'étape Beaujolaise le samedi 12 juin prochain à Villié-Morgon près de Macon pour cette fois une cyclosportive beaucoup plus exigeante avec plus de 2300m de dénivelé dans le Mâconnais et le Beaujolais. Le Trophée de Bourgogne continue.

J-C Durand

Les relais de France : Traversée des Pyrénées Hendaye / Perpignan

Rendez vous ce dimanche 27 Juin gare Montparnasse avec 12 cyclos de l'US Créteil, pour descendre en TGV destination Hendaye. Après récupération dans l'après midi de nos vélos descendus par la route avec notre fourgonnette d'accompagnement, nous prenons possession de notre hôtel.

Lundi 27 Juin : Etape Hendaye –Tardets **151 Kms dénivelé 2400 m**
Nous allons traverser les Pyrénées atlantiques, le Pays Basque est magnifique, il fait beau malgré quelques raidars négociés à froid tout va bien, nous montons le col de St Ignace qui mène au petit train de la Rhune,le plus dur arrive plus loin avec le col d'Haltza et surtout le col de Burdincurutcheta 1135 m 14% maxi et le col de Bagargui 1321 m ;pour une mise en jambes cela promet.

Mardi 28 Juin : Etape Tardets – Argelès Gazost **107 Kms dénivelé 2500 m**
Une journée pour grimpeurs, avec le col de Marie Blanque 1035 m avec un passage à 15% et 10% sur 2.5kms, suivi du col d'Aubisque 1709 m et le col du Soulor 1450 m ; journée éprouvante.

Mercredi 30 Juin : Etape Argelès Gazost –Bagnères de Luchon **110 Kms dénivelé 3200 m**
Les paysages des Pyrénées sont toujours aussi beaux et le soleil est au rendez vous, Aujourd'hui nous roulons en direction du Tourmalet 2115 m, Ste Marie de Campan, le col d'Aspin1489 m et enfin le col de Peyresourde 1569 m pour arriver sur la belle ville thermale de Luchon.

Jeudi 1er Juillet : Etape Bagnères de Luchon – Oust **100 Kms dénivelé 2400 m**
Nous commençons à avoir le coup de pédale de la montagne, c'est toujours aussi difficile mais la tête, le moral résiste mieux .Aujourd'hui nous passons par le col de Menté 1349 m, le col du Portet d'Aspet 1069 m et le col de la Core 1395 m

Vendredi 2 Juillet : Etape Oust – Quillan 130 **Kms dénivelé 2050 m**
Les grands cols sont passés, mais c'est toujours la montagne avec des cols moins célèbres, moins hauts et moins longs, mais voir plus pentus, dans l'ordre, le col de Caougnous 947 m le col de Péguère 1375 m 10% de moyenne et un passage à 18%,le col de Jouels 1247 m, le col des Marrous 990 m, le col de Marmare 1361 m

Samedi 3 Juillet : Etape Quillan – Perpignan **140 Kms dénivelé 1260 m**
Le paysage change ça sent la Méditerranée, l'étape est plus facile malgré la forte chaleur, Mais il reste encore quelques montées, le col de Camperié 534 m, le col d'Aussières 1057 m, le col des Auzines 605 m et le dernier le col de la Bataille 265 m.
Ouf belle semaine ça se mérite 24 Cols 700 Kilomètres et 13800 mètres de dénivelé

Dimanche 4 Juillet : Retour sur Paris Orly avec vol Air France, nos vélos suivent par la route avec notre fidèle chauffeur.

C'est une belle randonnée à organiser : Hôtels le soir, pique-nique le midi avec fourgonnette suiveuse pour les bagages et vêtements de rechange

Jean Pierre et Olivier

L'ETAPE BEAUJOLAISE : 12 Juin 2010

Depuis de nombreuses années déjà, le Beaujolais, Mâconnais et autres Mont du Lyonnais sont devenus ma terre d'adoption puisque ma femme y est originaire. J'y fais d'ailleurs quelques sorties à vélo plusieurs fois par an.
Mon objectif annuel est donc pour cette cyclosportive. Bien sûr je ne joue pas le classement car je n'en ai pas les moyens mais plutôt un temps afin de m'améliorer chaque année.
Parti en voiture la veille sous un temps maussade avec une arrivée en Bourgogne sous une pluie interminable, la course qui était annoncée sous un soleil risque de démarrer sur route détrempée… Pas très réjouissant…
Samedi 12 juin 6h30, les nuages au loin partent pour laisser place à un beau soleil. La route est humide mais elle devrait sécher rapidement avec cette température agréable de 15°C.
Au départ de cette course Luc Leblanc est présent en temps que compétiteur et aussi pour faire de la promotion pour la radio RMC dans laquelle il est commentateur du prochain tour de France. Avis aux amateurs qui travailleront pendant Le Tour. Certains pourront même écouter la fin des étapes en voiture au retour du boulot…
Le départ est donné à 8H10 en présence de têtes connues comme les gars de l'ECF (Fontenay-sous-bois) ou encore Versailles et j'en passe… Certains font le Trophée de Bourgogne dans son intégralité soit 11 courses au total et parfois une épreuve chaque semaine… Enfin, ce sont tous des cyclosportifs confirmés…
Nous sommes environ 160 vélos à s'élancer de Villié-Morgon sur un parcours assimilé à de la moyenne montagne puisque le dénivelé positif étant de 2380 mètres pour une distance mesurée de 148km.

Le départ est très rapide sans toutefois déclencher des groupes de niveaux puisque je suis dans le paquet de tête d'une centaine de coureurs tout de même. La voiture ouvreuse possède des hauts parleurs par lesquels sortt de la musique qui se déverse jusque dans la vallée beaujolaise. Question signalisation, il n'y a pas mieux pour annoncer notre arrivée dans chaque village.
C'est au km 15 que les choses sérieuses commencent puisque une montée très pentue étire le peloton qui finit par se scinder en 2 puis trois groupes. Je suis dans le 3ème groupe et les sensations sont bonnes puisque j'arrive même à discuter avec d'autres coureurs qui me « charrient » sur la région Parisienne.
Le 1er tiers de la course est parsemé de grosses côtes de plusieurs km et nous continuons à perdre quelques unités à chacune des bosses passées. Le 2ème tiers est plus plat ce qui nous permet de revenir sur un groupe d'une vingtaine de coureurs. Durant ces 2/3 de course j'ai pris plaisir à participer à la progression de ce groupe qui est maintenant d'une trentaine d'unité. Je sympathise avec un ancien de l'ACBE (Abdoul Wane) qui s'est orienté cyclosportif au sein de l'ECF (Fontenay) et que j'avais déjà rencontré sur La Look 15 jours plus tôt. Le monde est aussi tout petit en vélo…
Au Km 108 le rythme s'est quelque peu adouci en prévision du dernier tiers très ardu avec un col au programme. Je me retrouve parfois seul à quelques mètres devant, personne ne voulant relayer et je sens la fatigue s'accumuler et les toxines envahir chaque muscle de mes cuisses. La fin de course va être dure. La moyenne est à plus de 33km/h à ce moment là et il reste encore 40km à effectuer
La montée, de ce que je pourrais appeler un petit col bien pentu, vers Fuissé m'oblige à lever le pied pour ne pas avoir de crampe et le groupe explose en une multitude de coureur seuls à en découdre avec chacune de leur souffrance sur plusieurs kilomètres.

Je perds pied à ce moment là, avec l'impossibilité de me mettre en danseuse, et suis résigné à voir partir une partie du groupe sans rien pouvoir faire qu'à monter à un rythme qui ne me posera pas de problème de crampe. Et le col de Durbize est encore à 20km. Trois coureurs me rejoignent et je prends leurs roues. Les jambes sont en feu mais je finis par en avoir l'habitude.
Nous attaquons enfin le col et je dois me résigner à lâcher mes compagnons de galère qui semblent plus frais que moi. Durant la montée je gère au mieux et finis par reprendre quelques coureurs même si d'autres m'ont sauté. La descente se fera tambour battant car la moyenne a beaucoup chuté < 31km/h. Je finis avec des jambes à la limite des crampes mais dans un état de fatigue raisonnable.
Avec un temps de 4h45min je termine à la peu glorieuse place de 72ème sur 156 et à la 9ème place de mon classement d'âge sur 14 inscrits. Ma moyenne est de 31,1km/h. J'ai pu améliorer ma performance de 0,4km/h par rapport à l'année dernière. Donc objectif réussi même s'il me reste ces problèmes de crampes à régler…
La victoire revient à, devinez ? Luc Leblanc bien sûr avec 36km/h de moyenne…
Les commentaires sur cette cyclosportive sont élogieux tant par l'implication des bénévoles ou encore sur la sécurité sans faille de l'organisation. Le TOP !
Les routes sont magnifiques et croyez moi, quand vous avez mal au cannes, ça vous remonte le moral !
Je me tâte pour la Bourguignonne en juillet qui est plus longue et encore plus exigeante avec ces 2750m de dénivelé…
Je vais voir***…*** ***Jean-Christophe***

Vie de l'association

Suite à notre dernière Assemblée Générale, nous avons envoyé nos nouveaux statuts à la Préfecture, qui en a accusé réception. L'avis ci-dessous a été publié au Journal Officiel du 19 juin 2010.

2921 – * Déclaration à la sous-préfecture de Nogent-sur-Marne. **AMICALE CYCLOTOURISTE DE LA BANLIEUE EST.** *Nouvel objet :* favoriser la pratique du cyclotourisme, encourager et développer le tourisme à vélo en général. *Siège social :* 15, rue de Verdun, 94170 Le Perreux-sur-Marne. *Date de la déclaration :* 25 février 2010.

« Après des mois de boulot, métro, dodo, enfin le jour J est arrivé.
Vendredi soir, tout content, je fais récupérer la camionnette pour transporter les affaires de mes amis cyclos et cyclottes et le fameux pique-nique fait par certains d'entre nous.
(Ne plus louer chez Ada l'année prochaine, camion donné dans un état lamentable).
Encore un grand merci aux volontaires pour ce festin grandiose sous un temps splendide dans la forêt de Bois-le-Roi.
A la surprise générale de tout le monde, nous avons eu la visite de Michel et Astrid (quel hasard !).
Je voulais remercier tout d'abord mes nouveaux copilotes Antoine et Marie-Anne car ce n'est pas donné à tout le monde de lire une carte de route.
Encore un grand merci aux organisateurs, pour ces deux jours inoubliables passés dans la convivialité sous un temps splendide, et à tous ceux qui ont participé.

Amicalement

Papy CONTINSOUZAS Alain

Votre chauffeur

Brevet des Randonneurs Mondiaux.
(Qualificatif pour Paris-Brest-Paris 2011)

Les 600 km de Creil effectués par Michel Godiveau.

BRM de 600 km, départ du vélodrome de Creil à 4h20 du matin. En effet j'aurais dû partir à 4heures juste, mais la personne qui distribuait les cartes de route et qui faisait le contrôle de l'éclairage n'était pas pressé. Ce petit contre temps va avoir une incidence sur le déroulement de mon brevet. Je vais faire toute la randonnée avec 2 cyclos du club du Perreux sur Marnes. Le premier s'appelle Michel (forcément quelqu'un de bien puisque comme moi il s'appelle Michel) et le second Joël. Tous deux d'une gentillesse à toute épreuve.

Le parcours est en fait un grand tour de Paris qui passe par les départements suivants : l'Oise, le Val d'Oise, les Yvelines, l'Eure et Loir, l'Essonne, le Loiret, la Seine et Marne, la Marne, l'Aisne et de nouveau l'Oise pour la fin du périple. Kilométrage total : 604 km qui vont se transformer en 615 km à cause d'une erreur sur la fin du brevet qui rallongera la randonnée de 11 kilomètres.

Je ferme ma voiture, fais le point pour m'assurer que je n'ai rien oublié de très important, et pour la 2ème fois consécutive je m'aperçois que j'ai encore oublié mon téléphone portable. Je l'avais déjà oublié sur le 400, et je remets cela cette fois encore ! Pourvu qu'il ne m'arrive rien en pleine forêt à 3 heures du matin, sinon je suis mal ! Je demande à Michel s'il a un portable, il me dit que non et que s'il doit téléphoner il utilise sa carte bleue. C'est un peu aléatoire comme moyen, parce que des cabines téléphoniques en pleine forêt cela ne court pas les rues, ou plutôt les bois. Tant pis, de toutes façons je n'ai pas le choix, il faut partir sinon je vais finir par être hors délai dès le départ. J'ai déjà 20 minutes de retard pour le prochain contrôle. Nous partons en direction de Saint Maximin sur la D162.
Nous sommes partis depuis à peine 15 kilomètres que je demande à mes compères de s'arrêter. Je décide de mettre mes jambières car il fait frisquet. Je sens que je vais avoir des problèmes de genoux si je ne me protège pas du froid. La suite me le confirmera, puisque même avec cette précaution je vais ressentir des douleurs aux genoux le lundi matin. Les 50 premiers kilomètres se passent sans problème particulier. Nous arrivons à Auneuil (60) qui est notre premier pointage à 6h23. Nous pointons dans le seul commerce ouvert à cette heure matinale qui est une boulangerie. Nous repartons, et gravissons la première bosse de la journée. Une côte où je remarque les lettres RO pour Route de l'Oise. Je me dis que je ne suis pas le seul à souffrir sur ces pentes. Cette petite anecdote pour que les gens qui vont lire ces lignes, et qui ne sont pas habitués à faire des longues distances, comprennent un peu comment nous passons le temps lorsque nous sommes sur le vélo. Pour moi, la moindre occasion de « m'évader » est utilisée comme les lettres RO par exemple. La discussion, quand on est en groupe, est un autre bon moyen de passer le temps. Il arrive aussi que la souffrance soit tellement présente que même si on ralentit fortement on a mal quand même parce que l'on est complètement « cramé ». Dans ce cas on ne pense pas. Il faut être patient et se dire que les forces vont revenir dans quelques minutes ou quelques heures. L'expérience aide beaucoup dans ces moments là. Elle aide à ne pas perdre pied dans les périodes difficiles, les moments ou l'on se dit : j'en ai marre, je vais bâcher il pleut depuis 2 heures et il reste 500 bornes. Je suis trempé et je n'ai pas de change puisque je suis en autonomie totale.

Donc, disais je, nous roulons en direction de Magny en Vexin. Ces routes je les connais bien et pour cause, j'y ai usé quelques paires de pneus. Mes compagnons eux trouvent que le lieu dit Enfer est bien nommé, car il pleut et nous sommes déjà bien mouillés. Moi je ne suis pas terrible, et je suis à la limite de mettre la flèche, mais je ne dis rien. La pluie ne nous arrête pas, nous n'y pensons quasiment pas et continuons notre chemin. Ce qui peut être gênant c'est qu'il reste plus de 500 bornes à « s'infuser ». Nous sommes toujours sur cette fameuse D983 que nous devons garder pendant 53 kilomètres. Entre-temps la pluie a cessé. Heureusement, mais nous sommes bien mouillés quand même ! Nous mettrons plusieurs heures à sécher. Ce qui est bien quand on doit rester longtemps sur la même route, c'est que l'on n'a pas à réfléchir, mais il y a aussi le côté : je fais moins attention. A l'entrée de Limay (km 109), ce qui devait arriver, arriva ! Nous nous engageons sur une voie rapide interdite aux vélos sans y faire attention. Arrêt sur la bande d'arrêt d'urgence et conciliabule. Nous décidons de quitter au plus vite cette route dangereuse. Nous finissons par trouver avec l'aide d'une passante, un sous-terrain qui passe sous la voie rapide. Revers de la médaille, nous sommes perdus. Consultation de la carte. Nous finissons par retrouver notre route, mais nous allons y laissons une bonne poignée de minutes. Peu importe, nous sommes de nouveau sur le bon chemin. Les villes et les villages passent les uns après les autres. Nous faisons une pause café et viennoiseries à Houdan. Joël est fatigué et parle d'abandonner, et de prendre le train à la gare la plus proche. Nous l'en dissuadons, et parvenons à le faire repartir avec nous. Il ira au bout du brevet. Il nous donnera d'ailleurs de sérieux coups de mains avec de bons relais qui nous aiderons Michel et moi à récupérer. J'en profite pour enlever mes sur-chaussures anti-pluie de manière à faire sécher le plus rapidement possible, les chaussures, les chaussettes et les pieds. Petit détail technique qui a son importance : éviter les chaussettes en coton, car en cas de pluie elles sèchent nettement moins vite que leurs homologues en coolmax. A ce propos, il faut autant que faire ce peut, utiliser des vêtements déperlants. En cas de pluie fine ils ne sont pas traversés, et quand ils le sont, s'il pleut plus fort, ils sèchent beaucoup plus vite.

Arrivée au 2ème pointage à Coulomb kilomètre 160. Il est approximativement 11h40. Nous laissons la D983 pour la D4, nettement moins fréquentée et c'est tant mieux. Nous quittons les Yvelines pour L'Eure et Loir. La topographie de la route n'est pas trop exigeante. C'est le genre de situation où il ne faut pas s'enflammer. En général on le regrette tôt au tard. Epernon, Gallardon, Auneau, Denonville, nous avançons à un bon rythme, mais avec une certaine retenue. Nous passons le cap des 200 kilomètres entre Auneau et Denonville. C'est drôle, mais au bout de 200 kilomètres je ne suis pas fatigué. J'expliquerai cela par le fait que lorsque l'on part pour faire un 600, on a de « l'essence » pour faire 600 kilomètres, ce qui explique que je ne ressente pas encore la fatigue. Je sais qu'elle me rattrapera dans 5, 10 ou 15 heures. Nous avons fait 1/3 de notre brevet, tous les voyants sont « au vert ».
Nous entrons dans l'Essonne à Angerville au kilomètre 220, nous n'y resterons que 18 kilomètres puisque au kilomètre 238 nous changeons de nouveau de département pour entrer dans le Loiret à Sermaise. Nous allons rouler seulement pendant 44 kilomètres dans ce département. Nous aurons en 62 kilomètres, traversé deux départements différents. Entre temps, nous pointons à Puisseaux au kilomètre 263, nous en profitons pour prendre une petite collation il est 16h35. Nous redémarrons vers 17h15 pour 52 kilomètres jusqu'à Montigny Lencoup via Nemours.

Nous quittons la partie relativement facile du brevet pour entamer la 2ème moitié qui est très escarpée et bosselée. Je n'ai pas consulté mon cardio pour savoir quel est le dénivelé à ce moment là. Je pense que toutefois que nous n'avons qu'un tiers de notre dénivelé total à ce point du parcours. Il est évident dès la sortie de Nemours que les côtes sont assez pentues et de plus en plus proches les unes des autres. Pointage à Montigny Lencoup à 19h50. Nous achetons chacun des fruits ou une boisson pour garder le ticket de caisse comme preuve de notre passage à Montigny car il comporte toutes les informations nécessaires. Cela nous évite de poster une carte à l'organisateur. Nous repartons, mais pas pour longtemps. Á Nangis, arrêt buffet dans un restaurant asiatique. La surprise se lit sur le visage des clients du restaurant lorsqu'ils nous voient entrer. De plus, nous commençons à ne pas sentir très bon. Nous demandons à la personne qui nous accueille si il est possible de manger, elle nous répond : pas problème, nous demandons si nous pouvons rentrer nos vélos : pas problème, nous demandons si il est possible de manger rapidement et là : problème, beaucoup monde avec enfants vous devoir attendre. Nous ne sommes pas aux pièces, nous attendre. Nous nous restaurons de manière à avoir le carburant nécessaire pour passer la nuit sans problème. Cela ne veut pas dire que nous ne mangerons rien durant la nuit, mais cela constituera la base de notre énergie. Nous quittons le restaurant vers 22 heures. Prochaine étape : Montmirail à 65 kilomètres. Après 3h de vélo nous arrivons à Montmirail le bien nommé car pour accéder au centre ville il y a une bosse de 2 kilomètres. Nous sommes dans le centre de Montmirail. Nous postons une carte à l'organisateur, puis nous prenons le temps de nous restaurer avec ce que nous avons dans notre sac. Pour Joël ce sera une banane, pour Michel du riz au lait et pour moi sandwich jambon emmental. La résistance à la fatigue s'organise ! Elle n'aura pas raison de nous ! Bon ! Tout ça c'est très bien, mais il nous reste 207 kilomètres, et ils ne vont pas se faire tout seul. Nous ressortons de notre guichet de caisse d'épargne. Nous claquons des dents tous les trois, et pour cause il fait 5°. Le redémarrage est un peu difficile mais après quelques kilomètres nous sommes réchauffés. Le prochain pointage se situe à 85 kilomètres, à Beaurieux . Á Montmirail nous étions encore dans la Marne, alors que Beaurieux est dans l'Aisne. Les cotes se succèdent les unes aux autres. Dans ce cas je mets le pilote automatique avec 39X23 ou 39X25 et j'attends que cela se passe. De plus, quand on roule de nuit, on distingue moins la difficulté, donc on appréhende moins. Nous arrivons à Beaurieux (kilomètre 478) notre avant dernier pointage avant l'arrivée, il est 7h du matin. Comme à Montmirail, nous avons droit à une belle bosse pour accéder au seul endroit où nous pouvons pointer dans le village. Cette partie du brevet dégage une atmosphère particulière. En sortant du village, nous allons passer dans un lieu chargé d'histoire.
Ce lieu est le Chemin des dames. Le Chemin des dames a été le théâtre d'affrontements sanglants durant la grande guerre. C'était une situation stratégique importante parce que située sur une crête, mais pas seulement. En effet, il y a également une ancienne galerie que l'on appelle la caverne du dragon qui a une importance stratégique au moins aussi grande que la ligne de crête, d'où l'acharnement des alliés à le conquérir, et la détermination des Allemands à le défendre. Les cimetières des alliés et des Allemands sont bien présents. Ils témoignent de la violence des affrontements, de la boucherie qu'ont dû supporter les soldats de chaque camp. La route de crête fait environ 25 kilomètres, elle est quasiment plate et rectiligne. Cela laisse supposer qu'en hiver elle doit être battue par les vents. Cela devait rajouter à la souffrance des hommes.

Notre souffrance à nous n'est pas à comparer à celle des poilus, mais nous commençons comme on dit à en avoir un air. Nous sommes au kilomètre 480. Autrement dit, il reste environ 5heures de selle. Prochain pointage à Blérancourt kilomètre 535. Encore quelques belles bosses à escalader, entre autre : Coucy le Château et Pierrefonds. Une fois ses deux dernières côtes derrière nous, on peut considérer le brevet comme acquis. Un dernier arrêt à Pierrefonds avec un passage devant le château qui a été recréé au 19ème siècle par l'architecte Viollet-le-Duc. Château qui avait été démantelé au 17ème siècle. Une bonne petite bosse pour sortir de la ville, et voilà en route pour notre destination finale : Creil. Nous devrons d'abord passer par Verberie et Pont Sainte Maxence, malgré une erreur de parcours (de ma faute) nous arrivons à bon port sans encombre à 15h 25.
C'est la première fois que je fais un brevet totalement dans l'esprit cyclotouriste. Je dois dire que cela a son charme. Le temps est secondaire, on prend le temps de s'arrêter manger au restaurant, de prendre des photos etc... Bref, on n'est pas le nez dans le guidon en permanence. Je pense que cela permet de faire des longues distances même si on n'est pas dans une condition optimum, ce qui est mon cas cette année.

Je vais continuer la rubrique ces prochaines semaines, non pas avec des récits de brevets puisque celui-ci était le dernier de l'année 2010, mais avec des explications sur le matériel utilisé. La préparation d'un brevet etc…

Pour l'heure nous allons finir comme sur le précédent compte rendu par quelques chiffres.

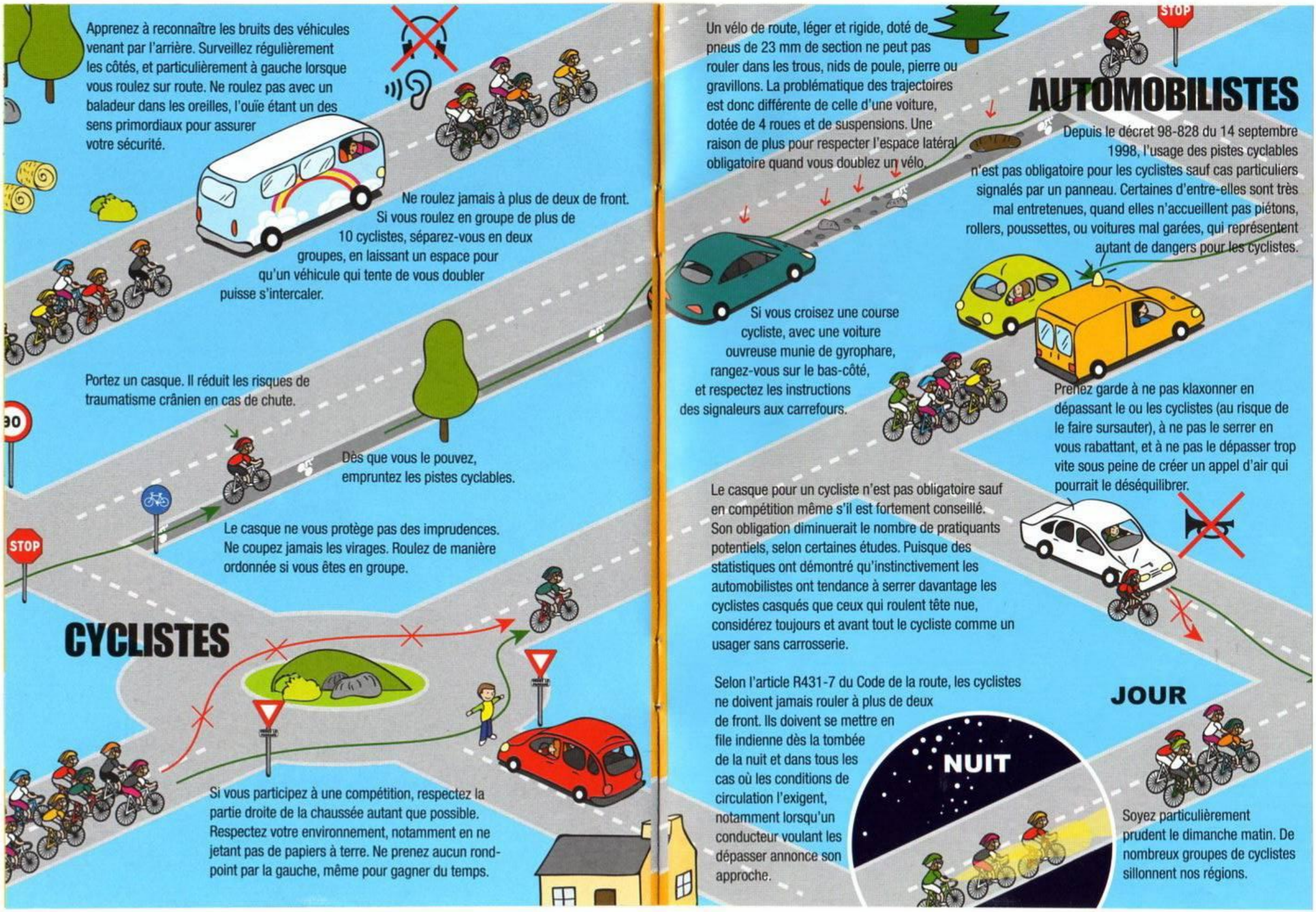
615 km en 35 h arrêts compris
4640 mètres de dénivelé
14980 Kilo Calories dépensés (environ 1700 Kcal pour une journée normale)
23 km/heure de moyenne
27 heures de vélo effectives
Pente maximum à 16,5%
Vitesse maximum 55 km/heure

L'ACBE sur Facebook

Nous vous rappelons que l'ACBE dispose d'un groupe de discussion sur Facebook. Gérard Delomas et Alain Grimault en sont les administrateurs. C'est un espace privé auquel ils autorisent l'accès uniquement aux membres de l'ACBE qui en font la demande.

C'est une autre façon de communiquer, moderne, et elle a ses adeptes !
Alors retrouvez-les sur Facebook en demandant votre accès à Gérard Delomas ou Alain Grimault.

L'hiver : interdiction de raccrocher son vélo !!!!



Apprenez à reconnaître les bruits des véhicules venant par l'arrière. Surveillez régulièrement les côtés, et particulièrement à gauche lorsque vous roulez sur route. Ne roulez pas avec un baladeur dans les oreilles, l'ouïe étant un des sens primordiaux pour assurer votre sécurité.

Ne roulez jamais à plus de deux de front. Si vous roulez en groupe de plus de 10 cyclistes, séparez-vous en deux groupes, en laissant un espace pour qu'un véhicule qui tente de vous doubler puisse s'intercaler.

Portez un casque. Il réduit les risques de traumatisme crânien en cas de chute.

Dès que vous le pouvez, empruntez les pistes cyclables.

Le casque ne vous protège pas des imprudences. Ne coupez jamais les virages. Roulez de manière ordonnée si vous êtes en groupe.

Si vous participez à une compétition, respectez la partie droite de la chaussée autant que possible. Respectez votre environnement, notamment en ne jetant pas de papiers à terre. Ne prenez aucun rond-point par la gauche, même pour gagner du temps.

Un vélo de route, léger et rigide, doté de pneus de 23 mm de section ne peut pas rouler dans les trous, nids de poule, pierre ou gravillons. La problématique des trajectoires est donc différente de celle d'une voiture, dotée de 4 roues et de suspensions. Une raison de plus pour respecter l'espace latéral obligatoire quand vous doublez un vélo.

Depuis le décret 98-828 du 14 septembre 1998, l'usage des pistes cyclables n'est pas obligatoire pour les cyclistes sauf cas particuliers signalés par un panneau. Certaines d'entre-elles sont très mal entretenues, quand elles n'accueillent pas piétons, rollers, poussettes, ou voitures mal garées, qui représentent autant de dangers pour les cyclistes.

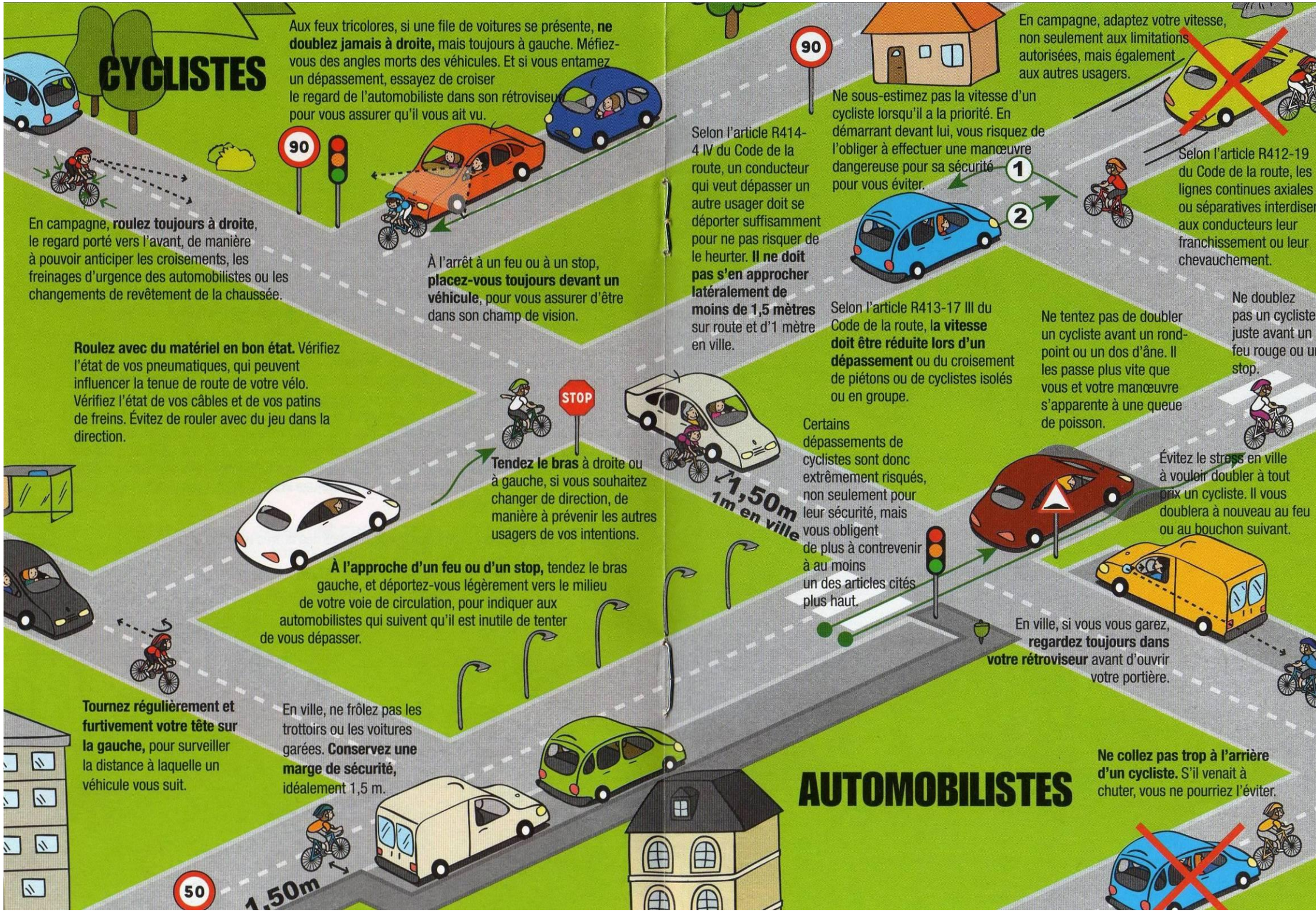
Si vous croisez une course cycliste, avec une voiture ouvreuse munie de gyrophare, rangez-vous sur le bas-côté, et respectez les instructions des signaleurs aux carrefours.

Prenez garde à ne pas klaxonner en dépassant le ou les cyclistes (au risque de le faire sursauter), à ne pas le serrer en vous rabattant, et à ne pas le dépasser trop vite sous peine de créer un appel d'air qui pourrait le déséquilibrer.

Le casque pour un cycliste n'est pas obligatoire sauf en compétition même s'il est fortement conseillé. Son obligation diminuerait le nombre de pratiquants potentiels, selon certaines études. Puisque des statistiques ont démontré qu'instinctivement les automobilistes ont tendance à serrer davantage les cyclistes casqués que ceux qui roulent tête nue, considérez toujours et avant tout le cycliste comme un usager sans carrosserie.

Selon l'article R431-7 du Code de la route, les cyclistes ne doivent jamais rouler à plus de deux de front. Ils doivent se mettre en file indienne dès la tombée de la nuit et dans tous les cas où les conditions de circulation l'exigent, notamment lorsqu'un conducteur voulant les dépasser annonce son approche.

Soyez particulièrement prudent le dimanche matin. De nombreux groupes de cyclistes sillonnent nos régions.


CYCLISTES
Aux feux tricolores, si une file de voitures se présente, **ne doublez jamais à droite,** mais toujours à gauche. Méfiez-vous des angles morts des véhicules. Et si vous entamez un dépassement, essayez de croiser le regard de l'automobiliste dans son rétroviseur pour vous assurer qu'il vous ait vu.
En campagne, **roulez toujours à droite**, le regard porté vers l'avant, de manière à pouvoir anticiper les croisements, les freinages d'urgence des automobilistes ou les changements de revêtement de la chaussée.
À l'arrêt à un feu ou à un stop, **placez-vous toujours devant un véhicule**, pour vous assurer d'être dans son champ de vision.
Roulez avec du matériel en bon état. Vérifiez l'état de vos pneumatiques, qui peuvent influencer la tenue de route de votre vélo. Vérifiez l'état de vos câbles et de vos patins de freins. Évitez de rouler avec du jeu dans la direction.
Tendez le bras à droite ou à gauche, si vous souhaitez changer de direction, de manière à prévenir les autres usagers de vos intentions.
À l'approche d'un feu ou d'un stop, tendez le bras gauche, et déportez-vous légèrement vers le milieu de votre voie de circulation, pour indiquer aux automobilistes qui suivent qu'il est inutile de tenter de vous dépasser.
Tournez régulièrement et furtivement votre tête sur la gauche, pour surveiller la distance à laquelle un véhicule vous suit.
En ville, ne frôlez pas les trottoirs ou les voitures garées. **Conservez une marge de sécurité,** idéalement 1,5 m.
1,50m
1m en ville
AUTOMOBILISTES
Selon l'article R414-4 IV du Code de la route, un conducteur qui veut dépasser un autre usager doit se déporter suffisamment pour ne pas risquer de le heurter. **Il ne doit pas s'en approcher latéralement de moins de 1,5 mètres** sur route et d'1 mètre en ville.
Ne sous-estimez pas la vitesse d'un cycliste lorsqu'il a la priorité. En démarrant devant lui, vous risquez de l'obliger à effectuer une manœuvre dangereuse pour sa sécurité pour vous éviter.
1
2
En campagne, adaptez votre vitesse, non seulement aux limitations autorisées, mais également aux autres usagers.
Selon l'article R412-19 du Code de la route, les lignes continues axiales ou séparatives interdisent aux conducteurs leur franchissement ou leur chevauchement.
Selon l'article R413-17 III du Code de la route, l**a vitesse doit être réduite lors d'un dépassement** ou du croisement de piétons ou de cyclistes isolés ou en groupe.
Ne tentez pas de doubler un cycliste avant un rond-point ou un dos d'âne. Il les passe plus vite que vous et votre manœuvre s'apparente à une queue de poisson.
Ne doublez pas un cycliste juste avant un feu rouge ou un stop.
Certains dépassements de cyclistes sont donc extrêmement risqués, non seulement pour leur sécurité, mais vous obligent de plus à contrevenir à au moins un des articles cités plus haut.
Évitez le stress en ville à vouloir doubler à tout prix un cycliste. Il vous doublera à nouveau au feu ou au bouchon suivant.
En ville, si vous vous garez, **regardez toujours dans votre rétroviseur** avant d'ouvrir votre portière.
Ne collez pas trop à l'arrière d'un cycliste. S'il venait à chuter, vous ne pourriez l'éviter.
90
STOP
50