

Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est



LE PERREUX SUR MARNE



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

Bulletin de février 2012

Numéro 41



Chers amis,

Je souhaite dédier ce numéro de notre bulletin à Jean-Paul et Jacques qui vont se lancer dans une aventure extraordinaire !!!

Pékin – Londres ... un rêve qui va prendre corps pour eux.

La chaleur et le froid, le soleil et la pluie, le bitume et les nids de poules géants, la steppe et les villes, les montagnes et les plaines et les cours d'eau ...

Le défi sportif des kilomètres enchaînés semaines après semaines, des coups de pédales renouvelés à l'infini, d'une migration persévérante et acharnée ...

Le défi humain de la vie en commun des cyclos et accompagnateurs, tous différents, mais engagés dans l'objectif commun (pour le meilleur et pour le pire) ...

La découverte des populations, des modes de vie, des cultures ; un témoignage de paix et de fraternité par ces cyclos qui parcourent la planète de façon douce et en s'ouvrant aux autres ...

Alors bon vent à nos deux ambassadeurs,

Et bonnes routes à vous tous !

Amitiés

Michel Grousset

FEVRIER 2012

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



DIMANCHE 5 FEVRIER

ACBE 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).



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

DIMANCHE 12 FEVRIER

ACBE 78A

Sortie amicale. Départ à 8H30.

Le Perreux, Chelles, Vaires, Thorigny, Dampmart, Carnetin, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Ivorny Monument Gallieny, **Trilbardou**, Lesches, Chalifert, Chessy, Montevrain, Chanteloup, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. 78 km).

94 – Randonnées Thiaisiennes, Thiais, salle polyvalente, 11 rue du pavé de Grignon, à partir de 7h45 pour 55 ou 90 km

DIMANCHE 19FEVRIER

ACBE 77B

Sortie amicale. Départ 8h30

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

DIMANCHE 26 FEVRIER

ACBE 80A

Sortie amicale. Départ 8h30

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

MARS 2012

VENDREDI 2 MARS

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



DIMANCHE 4 MARS

ACBE 82A

Sortie amicale. Départ 8h30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Montjay-la-Tour, Annet, Fresnes, Précy, Charmentray, Trilbardou, Monument Gallieny, N3 -> Ivorny, Ivorny, Le Plessis-l'èvéque, Cuisy, **Saint-Soupplets**, Montgé-en-Goële, D9/D27, Juilly, Nantouillet, Saint-Mesmes, Messy, Claye-Souilly, Annet, Montgé-la-Tour, Villevaudé, Vaires, Le Perreux (env. 90 km).

91 – Fontenay le Comte. La Jacques Gouin (Cyclo sportive UFOLEP)

<http://www.jacquesgouin.org/>

SAMEDI 10 MARS

Sortie amicale ou Fléchage

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



DIMANCHE 11 MARS

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



VENDREDI 16 MARS - REPAS ANNUEL -
Au Joyau de la Marne à Bry-sur-Marne,
Inscription auprès de Jacques Garnier



DIMANCHE 18 MARS

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).

ACBE 77A

SAMEDI 24 MARS

95. B R M 200KM. Maison des associations, rue de Nointel – 95260 - MOURS,

DIMANCHE 25 MARS

ATTENTION AU CHANGEMENT D'HEURE



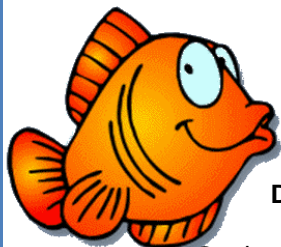
Sortie amicale. Départ à 8H30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Thorigny, Dampmart, Carnetin, Annet, Jablines, Lesches, Trilbardou, Monument Gallieny, N3 -> Ivorny, Ivorny, Cuisy, **Saint-Soupplets**, Montgé-en-Goële, Juilly, Nantouillet, Saint-Mesmes, Messy, Claye-Souilly, Annet ; Montgé-la-Tour, Villevaudé, Vaires, Le Perreux. (env. 90 km)

ACBE 87A

SAMEDI 31 MARS

77 - B R M 200KM. Stade de la Remise aux Fraises, de l'arche Guédon, 77186 - NOISIEL, accueil de 7h00 à 8h00.



AVRIL 2012

DIMANCHE 1^{er} AVRIL

ACBE 88B

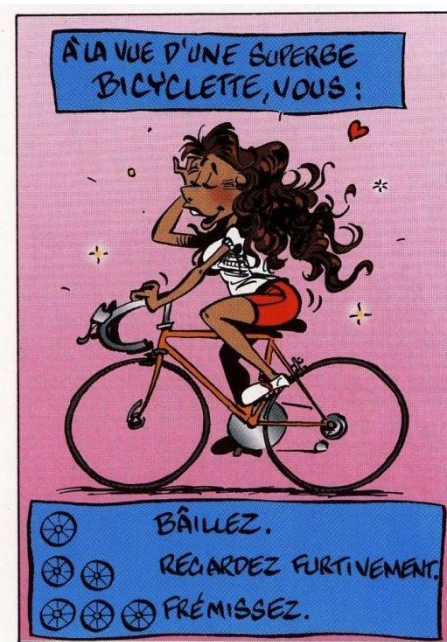
Sortie amicale. Départ à 8H00
Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Roissy-en-Brie,
Ozoir-la-Ferrière, Férolles-Atilly, Brie-Comte-Robert,
Grégy-sur-Yerres, Evry-les-Châteaux, Soignolles,
Solers, Courquettaine, Villepatour, Tournan, Gretz-
Armainvilliers, Ozoir-le-Ferrière, Roissy-en-Brie,
Malnoue, Noisy-le-Grand,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

77 – Randonnée du Merlan, Emerainville, stade
Dominique Rocheteau. A partir de 7h pour 50, 90 ou
125 km



02 - Paris-Roubaix (cyclosportive) 135 km de Saint-
Quentin au carrefour de l'arbre à Roubaix.

<http://www.calendrier.dusportif.fr/paris-roubaix-challenge-04984#informations>



VENDREDI 6 AVRIL

Réunion Club ouverte à tous.

A 20H45, salle Charles de Gaulle, 75 avenue Ledru-Rollin,
94170 Le Perreux-sur-Marne.

DU VENDREDI 6 AVRIL au SAMEDI 7 AVRIL

Flèche Vélocio. Départ au choix des participants. Arrivée à la concentration Pâques en Provence à
Grambois, Vaucluse. 360 km au minimum en 24 heures. Équipes de 3 à 5 randonneurs.

DIMANCHE 8 AVRIL

ACBE 90B

Sortie amicale. Départ à 8H00

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers, Magny-le-Hongre,
Montry, Saint-Germain-sur-Morin, Couilly-Pont-aux-Dames, Montpichet, Bouleurs, Coulommès,
Sancy-les-Meaux, Crécy-la-Chapelle, Voulangis, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes,
Vaires, Chelles, Le Perreux. (env. 90 km)



94 – La Plesséenne. Le Plessis-Trévis Engagement payé par le club Espace Philippe de
Dieuleveult, 169 avenue M Berteaux, à partir de 7h pour 50, 80 ou 110 km

LUNDI 9 AVRIL

ACBE 75A

Sortie amicale. Départ à 8H00

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)

SAMEDI 14 AVRIL

Journée ACBE. Pour environ 150 km avec repas le midi à Mormant

78 – Villepreux-les Andelys-Villepreux, gymnase Mimoun, avenue du Général de Gaulle. A partir
de 6h30 pour 214 km



DIMANCHE 15 AVRIL

Sortie amicale. Départ à 8h00

ACBE 83A

Le Perreux, Chelles, Thorigny, Dampmart, Carnetin, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Iverny, Monument Gallieni, Trilbardou, prendre D89 direction Lesches puis à gauche Montigny, Esbly, **Montry**, Bailly Romainvillers, Serris, Jossigny, Vaires, Le Perreux (env. 83km, 525m)

Boucle facultative d'environ 17 km à partir de Montry, Saint Germain-sous-Morin, D8, Villiers-sur-Morin, Crécy-la-Chapelle, Serbonne, Tigeaux, Villeneuve-le-Comte, Jossigny soit 100km.

94 - Randonnée Brévannaise, Limeil-Brévannes, centre sportif Didier Pironi, avenue Descartes, à partir de 7h pour 40, 60, 80 ou 120 km

MERCREDI 18 AVRIL

93 – Randonnée du temps libre, Gournay-sur-Marne. Pont de Gournay, à partir de 7h30 pour 45 ou 80 km.

DIMANCHE 22 AVRIL

Sortie amicale. Départ à 8H00

ACBE 88B

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-Armainvillers, Ozoir-le-Ferrière, Roissy-en-Brie, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux (env. 88 km).

SAMEDI 28 AVRIL

91 – Mennecy-Montargis-Mennecy. Parc de Villeroy, à Partir de 6h30 pour 100, 150 ou 200 km

78 – Plaisir-Chartres-Plaisir. La maison des cyclos, 275 avenue François Mitterrand à partir de 6h30 pour 200 km

DIMANCHE 29 AVRIL

Sortie amicale. Départ 8H00

ACBE 87A

Le Perreux, Chelles, Vaires, Thorigny, Dampmart, Annet, Jablines, Lesches, Trilbardou, Monument Gallieni, Tourner à Gauche, N3, puis à droite, Iverny, Cuisy, **Saint-Soupplets**, Montgé-en-Goële, Juilly, Nantouillet, Claye-Souilly, Annet, Montgé-la-Tour, Villevaudé, Vaires, Le Perreux (env. 96 km)

77 – Randonnée Chelloise, Chelles, Engagement payé par le club Ecole docteur Roux, 130 rues Cités. A partir de 6h30 pour 50, 85 ou 125 km

MAI 2012

MARDI 1^{er} MAI



ACBE 107A

Sortie amicale. Départ à 7H30

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

Les
Direction

91 – La Vélostar (cyclo sportive) Chamarandes, allée royale face au Château Départ 8h30 pour 95 ou 155 km

VENDREDI 4 MAI

Réunion Club ouverte à tous.

A 20H45, salle Charles de Gaulle, 75 avenue Ledru-Rollin,
94170 Le Perreux-sur-Marne.

DIMANCHE 6 MAI

Sortie amicale. Départ à 7h30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, Villeneuve-le-Comte, Neufmoutiers, Beaumarchais, Chapelles Bourbon (passer dans le village), La Houssaye, Crèvecœur, Marles (par le clos-Touret), **Fontenay-Trésigny**, Direction Chaumes, 2^{ème} route à droite, Château du Vivier (retourner à droite et à gauche), Châtres, Villé, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. 104 km, 365m).

Boucle facultative de 8 km à partir de Château-du-Vivier, Ecoublay, Forest, Ozouer-le-Voulangis, Courquetaine, Villepatour, Villé soit 112km.

94 – La Mandrionne, Mandres-les-Roses, Mairie, 4, rue du général Leclerc, à partir de 6h30 pour 60, 80 ou 105 km

MARDI 8 MAI

Sortie amicale. Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Charny, Villeroy, Mémorial Ch. Péguy, Chauconin Neufmoutiers, Penchard, Chambry, Varredes, **Trilport**, Brinches, Villemareuil, Vaucourtois, Coulommès, Quincy-Voisins, Condé-Ste-Libaire, Montry, Esbly, Lesches, Jablines, Annet, Montjay-la-Tour, Villevaudé, Pomponne, Vaires, Chelles, Le Perreux (**104 km, 845m**).

89 – Auxerre-Vézelay-Auxerre. Gymnase de la Noue, à partir de 7h00 pour 115 ou 150 km

DU MERCREDI 9 MAI AU DIMANCHE 13 MAI

Festival de l'Oh. Rand' Ho ! Les crues, de Montbéliard au Val de Marne.



DIMANCHE 13 MAI

Sortie amicale. Départ à 7H30

ACBE 99A

Le Perreux, Gournay, Champs-sur-Marne, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Rentilly, Guermantes, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux par la forêt, Serbonne, Chapelle-sur-Crécy, Mongrolle, Roise, Maisoncelles-en-Brie, La Haute Maison, **Sancy-les-Meaux**, Coulommies, Quincy-Voisins, Condé Sainte-Libaire, Montry, Magny-le-Hongre, Bailly-Romainvilliers, Serris, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. 99km, 666m).



77 – Rallye des toqués, Villeneuve le Comte, salle polyvalente, à partir de 7h pour 55, 95 ou 125 km

JEUDI 17 MAI

Sortie amicale. Départ à 7H30

ACBE 118A

Le Perreux, Gournay, Champs-sur-Marne, Malnoue, Emerainville, Roissy, Ozoir, Chevry-Cossigny, Grisy-Suisnes, Cordon, Soignolles, Barneau, Champdeuil, Crisenoy, Fouju, **Blandy-les-Tours**, Champeaux, Andrezel, Verneuil-l'Etang, Chaumes, Châtres, Villé, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (env. 112 km)

DIMANCHE 20 MAI

Sortie amicale. Départ à 7H30

ACBE 115A

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Serbonne, La Chapelle-sous-Crécy, Mongrolle, Roise, Maisoncelles, Giremoutiers, Mouroux, Pommeuse, Le Bisset, Le Poncet **Faremoutiers**, Mortcerf, Crèvecœur, La Houssaye, Les Chapelles-Bourbon, Tournan, Gretz, Ozoir-la-Ferrière, Roissy-en-Brie, Emerainville, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux. (env. 111km)



94 – Le Grand Bi, Marolles-en-Brie, centre hippique des Bagaudes, 1 route des bruyères, à partir de 6h30 pour 50, 75, 105 ou 165 km

58 – La Look (cyclo sportive) Nevers, départ circuit de Magny-Cours, à partir de 7h30 pour 58, 91 ou 166 km, Arrivée à Nevers.

<http://www.sportcommunication.info/web2010/epreuve2.php?langue=1&trophee=187>



SAMEDI 26 MAI

78 – Paris – Vimoutiers, La route du camembert, Maurepas, à partir de 6h pour 185 ou 215 km

SAMEDI 26 MAI et DIMANCHE 27 MAI

Les 2 jours ACBE, Parcours à définir : environ 350 km sur les 2 jours. Retour groupé dimanche après-midi après le repas où certains peuvent nous rejoindre !



DIMANCHE 27 MAI

Sortie amicale. Départ à 7H30

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

Boucle facultative de 23 km : *Boucle facultative d'Ermenonville à Plailly par Fontaine-Chaalis, Senlis et Mortefontaine (env. 132 km).*

93 - Vélo pour tous, Romainville, stade Baldi, avenue de Stalingrad, à partir de 6h30 pour 50, 80 ou 100 km

LUNDI 28 MAI

Sortie amicale. Départ à 8h00

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

ACBE 111A

ACBE 90B





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.*

- Dimanche 11 mars : Les Boucles de l'Est
- Vendredi 16 mars : Repas annuel
- Samedi 14 avril : Journée ACBE
- Samedi 26 et Dimanche 27 mai : Les 2 jours ACBE

SORTIES AMICALES

DATE	HEURE DEPART	N° PARCOURS
Dimanche 5 février	8h30	ACBE 77A
Dimanche 12 février	8h30	ACBE 78A
Dimanche 19 février	8h30	ACBE 77B
Dimanche 26 février	8h30	ACBE 80A
Dimanche 4 mars	8h30	ACBE 82A
Dimanche 18 mars	8h30	ACBE 77A
Dimanche 25 mars	8h30	ACBE 87A
Dimanche 1 ^{er} avril	8h00	ACBE 88B
Dimanche 8 avril	8h00	ACBE 90B
Lundi 9 avril	8h00	ACBE 75A
Dimanche 15 avril	8h00	ACBE 83A
Dimanche 22 avril	8h00	ACBE 88B
Dimanche 29 avril	8h00	ACBE 87A
Mardi 1 ^{er} mai	7h30	ACBE107A
Dimanche 6 mai	7h30	ACBE 102B
Mardi 8 mai	7h30	ACBE 104F
Dimanche 13 mai	7h30	ACBE 99A
Jeudi 17 mai	7h30	ACBE 118A
Dimanche 20 mai	7h30	ACBE 115A
Dimanche 27 mai	7h30	ACBE 111A
Lundi 28 mai	7h30	ACBE 90B



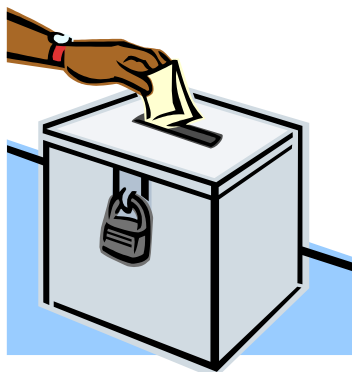
LE COMITE DIRECTEUR 2011

Lors de notre dernière Assemblée Générale du 11 décembre 2011 nous avons constitué le Comité Directeur :

- ✚ Gérard DELOMAS, Jacques GARNIER, Jean-Claude TROBOAS, membres sortants selon les statuts sont réélus à l'unanimité.
- ✚ Philippe SADET, membre sortant ne se représente pas,
- ✚ Michel CAZEMAYOU est démissionnaire,
- ✚ Jean-Pierre DORE, Lionel DROCHON, nouveaux membres sont élus à l'unanimité.

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

- GROUSSET Michel, Président
- MEGARD Joël, Secrétaire
- GARNIER Jacques, Trésorier
- DELOMAS Gérard, Secrétaire-adjoint
- AUBERGER Alain
- DORE Jean-Pierre
- DROCHON, Lionel
- LE DOUARON Sylvain
- MACE Carole
- MAKOWSKI Jean-Pierre
- TRAISNEL Marie-Paule
- TROBOAS Jean-Claude



LA COMMISSION DE CONTROLE

Tous les 2 ans l'Assemblée Générale désigne les auditeurs aux comptes :

- ✚ Pascal STIEVENARD ne se représente pas
- Hervé AMOD-MOULANT se représente et est élu à l'unanimité
- Guy JAMET se présente et est élu à l'unanimité

Concours Photo FFCT

Savez-vous que la FFCT organise chaque année un concours photo ? Il y a un thème permanent « Le cyclotouriste en action », et un thème annuel.

Pour 2011, les résultats ont été donnés dans le n° 609 de la revue « Cyclotourisme ». Le thème annuel était « Ombres et lumières ».

En 2012, le thème est « Au fil de l'eau ».

Alors, photographes amateurs, pourquoi ne pas y participer ?



Il faudra choisir :

« Cyclotouriste en action » ou « au fil de l'eau » ?

Notre Assemblée Générale nous permet traditionnellement de récompenser chacune et chacun pour sa fidélité, son assiduité au club, le kilométrage effectué, un service rendu ou bien «un exploit » personnel, sous forme de diplôme, coupe ou ballotin de chocolats :

Fidélité au club - Citations et remise plateaux par Michel Grousset, et...

10 ans	Bernard Agulhon
20 ans	Agnès Bildé, Hervé Amod-Moulant

... les abeilles ACBEistes



Diplômes ACBE - Remis par Michel Grousset

Premier 200 km	Marie-Anne Grousset, Hamid Moussaoui, Philippe Wach
Premier 300 km	Alain Auberger, Gérard Boin, Lionel Charrier, Jean-Pierre Doré, Ludovic Lervant
Premier 400 km	Alain Auberger, Gérard Boin, Lionel Charrier
Premier 600 km	Gérard Boin, Lionel Charrier

Assiduité et kilométrage - Coupes remises par Joël Mégard + chocolats

Assiduité	Lionel Drochon Michel Hougron Jean-Pierre Doré
Kilométrage club	Astrid Ghaffarzadeh Agnès Bildé Sylvain Le Douaron
Kilométrage total	Joël Pigeard Jacques Tourrette Jean-Claude Brisset

Distinctions 2011 - Remises par Michel Grousset, Chocolats,
par Hervé Amod-Moulant, les trophées du PBP

Distinction d'un nouveau	Michel Laudy Pour sa progression et son état d'esprit sympathique
Cyclotourisme / voyage	Joël Pigeard Brevet Cyclotourisme Européen – 16 pays visités
Participation au Paris-Brest-Paris 	Hervé Amod-Moulant, Lionel Charrier, Lionel Drochon, Franz Greifeneder, Michel Grousset, Sylvain Le Douaron, Gérard Boin, Joël Mégard, Jacques Tourette
Distinction spéciale 	Joël Mégard Pour la participation à son 5è PBP 



Monsieur le maire assiste à la remise des récompenses

Proposition de parcours « choisis » pour 2012

- Sélection faite par quelques ACBEistes -

- Mennecy – Montargis - Mennecy IDF 28 avril 2012 (90Km – 140 Km – 200 Km)
<http://phortail.org/running/mennecy-montargis-mennecy-918.html>
- ❖ La Grinta Tournay Belgique 05 mai 2012 (151 Km)
<http://sport.be.msn.com/cyclingtour/grintachallenge/2012/fr/parcours/>
- La Mandrionne IDF 06 mai 2012 (100 Km)
<http://www.nafix.fr/sorties/cyclotourisme -2012/fiche-la-mandrionne -21116-1.html>
- ❖ La Flèche de Wallonie Belgique 19 mai 2012 (160 Km)
<http://www.opt.be/informations/evenements wallonie nouvelle edition de la fleche de wallonie/fr /E/58803.html>
- ❖ Tilff – Bastogne – Tilff Belgique 27 mai 2012 (147 Km , 246 Km)
<http://sport.be.msn.com/cyclingtour/tilffbastognetilff/2012/fr/>
- ❖ La Chouffe Classic Belgique 02 juin 2012 (165 Km)
http://sport.be.msn.com/cycling/fr/nieuws/article.html?Article_ID=517384#
- ✓ BRM600 de TROYES les 2 et 3 juin 2012
- ❖ Les 3 Ballons Champagny 09 juin 2012 (205 Km)
<http://www.sportcommunication.info/web2010/epreuve2.php?langue=1&trophee=54>
- ❖ 6 jours en Maurienne - Saint Jean de Maurienne du 14 au 19 juin 2012
 - La montagne de Reims IDF 24 juin 2012 (150 Km)
- ✓ DFU (Défi des Fondus de l'Ubaye) 30 juin 2012, 330 km en moins de 24h
http://fondubaye.free.fr/index.php?option=com_content&task=view&id=24&Itemid=33

Pour plus d'informations :

- ❖ Christian Nello christian.nello@neuf.fr
- ❖ Jean-François Seynave jeanfrancois.seynave@sfr.fr
- ✓ Sylvain Le Douaron christine.le_douaron@bbox.fr
- ✓ Lionel Drochon lionel.drochon@free.fr
 - Parcours club

Pour accompagner l'évolution technologique que les ACBEistes ne manquent pas de suivre, notre site internet s'enrichit encore.

Les possesseurs de GPS pourront télécharger sur leur guide routier favori le trajet du parcours du jour.

Un grand merci à Alain, architecte webmaster, qui a travaillé sur la programmation et la présentation des pages circuits et calendrier, à Pascal qui a transcrit nos circuits habituels sous Openrunner (les initiés comprendront) et Alain A. qui a travaillé sur la correspondance des circuits. <http://acbe.ffct.org>



Sortie cyclo à Paris – 15 janvier 2012

Temps frais, environ 2° au départ. Mais heureusement, nous n'allions pas vers la Seine-et-Marne ! Dominique Vergne avait dû s'excuser, mais nous avons le plaisir de compter parmi nous Gilles Carrez (Maire du Perreux), Pierre Cartigny (Maire-adjoint) et Eric Chevrier (Directeur général des services).

Une cinquantaine d'ACBEistes étaient présents pour cette sortie annuelle traditionnelle à Paris.



Le parcours a commencé, comme à l'habitude, par les bords de Marne jusqu'au Pont de Joinville, puis par une portion moins sympathique pour « couper le méandre de la Marne » et rejoindre Saint-Maurice. Là, nous avons pris la piste cyclable entre Marne et A4, agréable moyen de rejoindre le confluent de la Marne et de la Seine, puis de rentrer dans Paris. Cette année, nous avons continué rive droite.



Nous avons aperçu Notre-Dame, puis nous avons continué par les voies sur berge et le tunnel pour déboucher à la Place de la Concorde. (22 km environ).



Quelques photos d'un côté puis de l'autre ...



Mais grâce à la présence parmi nous de notre Député-maire, nous avons pu entrer dans la cour de l'Assemblée Nationale pour une photo exceptionnelle, en présence de Jérôme Cahuzac, Président de la Commission des Finances (Gilles Carrez en étant le Rapporteur Général).

Pour être à l'heure prévue au Perreux, 4 d'entre nous avons raccompagnés nos invités par le même chemin qu'à l'aller.

Les autres ont poursuivi par les Champs-Élysées, puis Montmartre et sa pause-café, et le retour classique ...



Bravo à tous pour cette belle sortie !

Michel Grousset

A tous les beaux-papas, belles-mamans !!!

Vous avez choyé, nourri, changé, promené, raconté des histoires...et mille choses encore !!!

Vos tous petits- petites vous ont pris, avec bonheur, tout votre temps !

Mais un jour, sans crier gare votre petite fille a grandi (ou votre fils...mais pour le besoin de l'histoire je prends cette version !!!)...et ses regards se sont portés ailleurs que sur leur super papa !!

Et quelques temps plus tard, mais oui il se trouve qu'un de ces charmants prétendants ose sans vergogne vous dérober votre princesse !!!

Pfff...Il va voir celui là !!! Une petite invitation à rouler avec beau papa pour lui montrer qui est le plus fort...mais aïe ce jeune prétendant se révèle avoir de vraies capacités !!! Il ose même devancer- je dirai même larguer- le beau père ... (dans la côte de St Soupplets...un dimanche matin...non non je ne vise personne !!!)

Tout cela c'est sans compter sur la vénérable et longue expérience de beau-papa qui face au vent retrouva ses forces de jeune homme et...larga le gendre !!! Ah mais ! On ne prend pas ma fille sans courir de risque !!!

Morale : Gendres et Belles filles, méfiez des propositions...honnêtes de vos beaux-parents !!

Marie-Paule

PS : « toute ressemblance avec des personnes existantes est totalement fortuite ».

Un petit coucou à Maxime et Joël...

Paris-Brest-Passionnement...



Km 0, en ce dimanche 21 août 2011, il fait très beau 29 °C au départ de Paris-Brest à St Quentin.

J'attends tranquillement assis sous les arbres à l'ombre autour du stade avec mon co-équipier de qualif Lionel et un randonneur allemand Thomas, avec lequel nous échangeons. Il me montre son *timing* prévu dans les villes contrôles dans un petit carnet.

Il est 20h00 nous partons pour 1230Km avec pour seul objectif aller à Brest sans dormir. Cette nuit sans pluie me change de 2007 où l'envie un cours instant d'abandonner à Mortagne m'avait effleuré l'esprit. Nous ferons une halte dans un café à Châteauneuf en Thymerais (Km 81). Nous faisons le plein des bidons, on boit un café puis surprise nous sommes filmés et interviewés un court instant. Nous repartons, le temps passe vite et faisons un très court arrêt à Mortagne puis nous arrivons à Fresnay-sur-Sarthe (Km193) dans un café il doit être vers les 6h30 du matin. Un petit déjeuner (croissants chauds et café). A Villaines-la-Juhel (Km221) il est 8h34, là il y a des vélos partout, c'est que du bonheur. Je surnomme Paris-Brest-Paris "La Planète vélos". La journée se passe bien à Tinténiac (Km364) j'arrive au self à 18h pour me ravitailler, (le repas type de ma randonnée "soupe, pâtes, blanc de poulet, gâteau de riz..."), je rencontre un ami cyclo Didier qui m'annonce qu'il a dû renoncer à cause d'une tendinite. Je suis déçu pour lui. Nous repartons dans la soirée sous un très violent orage, il est 22h30 et Lionel a sa première crevaison, il en totalisera 3. Des spectateurs nous invitent dans leur maison pour réparer. Ils nous offrent à boire et aident Lionel à réparer. En remerciements, j'offre un de mes 2 bandanas de soutien au Japon.



Nous repartons et atteignons Loudéac (km 449) il est 0h30 en ce 23 août. Puis nous nous séparons au fil des km pour rouler à notre propre rythme. La route est une succession de bosses interminables animée par un serpent de petites lumières rouges, les lampes arrière des vélos. Pour m'occuper l'esprit je guette la disparition des premiers feux au loin lesquels m'indiquent la fin des côtes... Carhaix est atteint le 24 août à 7h19, ce matin là les derniers km dans la forêt s'effectuent dans un drôle de brouillard. Pour la première fois depuis 2003 je fais l'ascension de Roc Trevezel (km562) dans un très épais brouillard.

J'atteins Brest (km 618) à 13h. Après un bon repas, je repars pour environ 4h de route le temps est couvert à Carhaix. Pas question de dormir avant Saint-Nicolas-Du-Pélem (km 736). Là, Lionel me retrouve, nous repartons ensemble, la nuit est agréable sur ces superbes petites routes bosselées de Bretagne, de nombreux cyclos dorment le long de la route et sur une route transverse un cyclo dort carrément sur le goudron avec une lampe rouge sur son casque ! Etape à Loudéac (km782), il est 2h56 du matin en ce mercredi 24 août. On s'arrête pour dormir 2h. Nous repartons ensemble et à Tinténiac au self je suis heureux de retrouver Thomas nous n'avons que 6 mn d'écart. Je prends enfin une douche quel luxe!. Je repars seul à mon rythme. Il est 14h le temps est ensoleillé avec une température idéale. Je passe à Fougères (km 921) 14h57 en ce mercredi 24 août pour un court ravitaillement et atteins à 20h37 Villaines-la-Juhel (km1009). Une ambiance de feu, du monde dans tous les sens, randonneurs et spectateurs.

On n'est vraiment pas seul sur Paris-Brest ! Quel accueil. Après un bon repas avant de passer la nuit pour rejoindre Mortagne, je passe à l'infirmerie deux secouristes féminines me massent en même temps mes 2 jambes pour ne pas perdre de temps, quel bonheur ! Je les remercie et je ressens le plus grand bien, tellement, que je ne retrouve plus mon vélo. Le speaker me voit chercher "ma petite reine" et lance un appel général, un spectateur le localise le long d'un mur. Je n'ai plus toute ma lucidité, la fatigue se faisant sentir. Je repars et dans la nuit je suis pris par des crises de somnolence et je zigzague par moment sur la route, des cyclos dorment le long des routes. Gros coup de pompe, je m'arrête en pleine campagne dans un hameau. Quelle surprise ! Une femme âgée, spectatrice, assise dans son fauteuil m'offre un café, un gâteau et me propose son fauteuil. Elle me dit que tous les 4 ans, elle suit jour et nuit les cyclos "quel courage vous avez et ne changez pas le parcours, vous feriez une malheureuse". Je repars et cède ma place à 3 randonneurs Anglais, comme moi, bien fatigués. J'arrive à Mortagne (km 1090) il est 3h42 et je compte m'arrêter 2h mais au self je croise Didier, qui poursuit sa route en voiture. Tout en mangeant il me conseille de ne m'arrêter qu'une heure pour être dans les délais.

Cette rencontre fortuite m'aura aidé à réussir mon Paris-Brest dans les délais. Je repars, à Longny au Perche le jour pointe son nez la forêt est magnifique. Je rallie Dreux (km1165) à 9h28 en ce jeudi 25 août . J'arrive pas du tout frais au contrôle par le manque de sommeil, la femme du Sporting Club de Dreux et la Présidente du Club de Villemeux me remettent d'aplomb avec un cocktail "café chaud coca". Je repars requinqué avec un super vent arrière terminer ce 3ème Paris-Brest avec une courte marge de 42 mn en 89h18. Pour moi l'essentiel était de terminer. Thomas est arrivé en 88h40 et Lionel pris par la fatigue entre Dreux et St-Quentin s'endormira pendant 1h30 à seulement 3 km du but. Il boucle son PBP en 90h43. Paris Brest est une formidable épreuve avant tout un défi personnel, physique et mental.

Je conserverai le souvenir de ce rassemblement de passionnés de "la planète vélo", randonneurs, bénévoles, spectateurs au bord des routes, nous apportant par leur chaleur humaine réconfort et encouragement.

Chaque PBP reste unique à vivre.

Hervé Amod-Moulant



Les ACBEISTES dans le monde :

Un Sarthois, Joël Pigeard

Mises à part les semaines fédérales, Joël ne participe pas pour l'instant aux différentes organisations, ni aux séjours de notre association, mais part pour de longs raids en solitaire ou avec des amis.

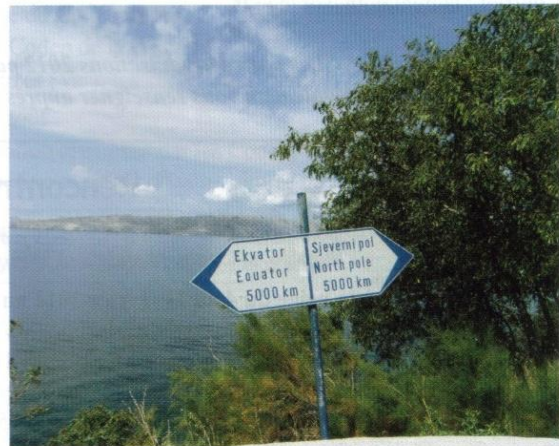
Ses exploits : en 2007, 6e Paris-Brest-Paris ; en 2008, après un périple de 1483 km, il a terminé son Brevet des Provinces françaises (lauréat n° 391), avec un Trait d'union européen : Paris-Amsterdam de 745 km et le tour de la Slovénie 827 km ; en 2009, un Trait d'union européen Paris-Berne 695 km et le tour de la Bulgarie 940 km ; en 2010, un Trait d'union européen Paris-Berlin 1275 km et le Cap-Nord-Helsinki (Norvège-Finlande) 1468 km.



Joël au Cercle polaire

« Chaque voyage à vélo est toujours intéressant pour des raisons différentes. Ainsi, la Laponie rassemble la

beauté des paysages, une faune très riche, des routes très calmes où l'on respire un air pur et, en plus, au mois de juin, pas de nuits ».



En Croatie

A son programme 2011 : Paris-Madrid du 14 au 29 mai, 1710 km en 13 étapes avec un jour de repos à Pau et 2 jours de visite à Madrid.

Au mois de juillet, avec des amis, il a effectué un voyage itinérant en Slovénie, au départ de Ljubljana ; passage en Croatie, Rijeka, ensuite ils ont longé la côte Croate, Karbolag, Zadar, Split, Markarska ; passage en Bosnie, Neum, puis à nouveau la Croatie avec Dubrovnik : 912 km.

Au mois d'août, après la Semaine fédérale de Flers, il vient d'accomplir son 7e Paris-Brest-Paris, sous le n° 2610 en 88 h 34.

Il est infatigable et insatiable !

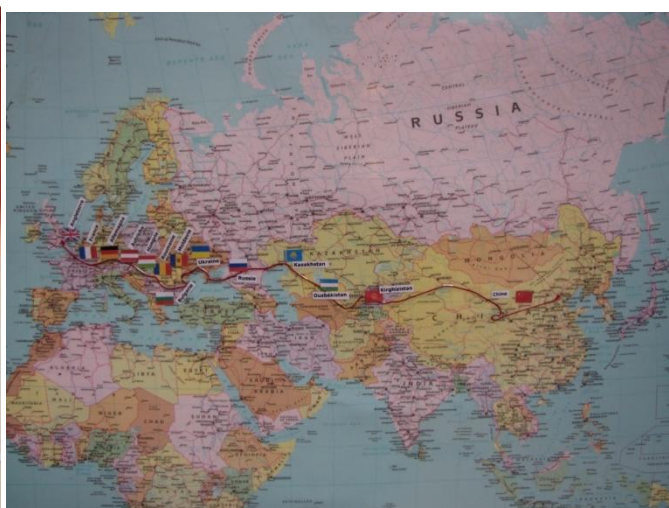
Andrée Bonhoure



En attendant le tir de la fusée Soyouz à Kourou,

Bernard W.

Pékin-Paris-Londres à vélo 2012



Jean-Paul et Jacques sont prêts pour la grande aventure du
Pékin – Paris – Londres qui se déroulera du 25 mars au 31 août

Article paru dans la revue CYCLOTourisme de décembre

EN SELLE *Expédition de la FFCT* ▶ Michel Savarin

▶ Pékin-Paris-Londres 2012 - Du 25 mars au 31 août



Après l'expérience réussie du Paris-Pékin 2012, la FFCT remet les couvertures pour le parcours retour. Pour tout savoir de cette belle aventure.

En reliant Pékin à Londres, les villes olympiques 2008 et 2012, l'idéal olympique sera à l'esprit de chaque participant.

Un objectif sportif

Certes il ne s'agit pas de compétition, mais chaque jour il faudra se surpasser. Comme l'a si bien dit le président Dominique Lamouiller « ce n'est pas un voyage touristique, c'est une expédition ». Comme pour sa devancière, il faudra tenir la distance jour après jour, quelles que soient les circonstances du moment. Comme dans toute équipe sportive, entraide et solidarité sont les valeurs qui animent déjà chaque participant de ce groupe social en mouvement permanent. Cette expédition exige une vie sociale et matérielle organisée pour un bien vivre ensemble répondant à des critères de discipline et de moralité acceptés.

Un objectif socioculturel

Si cette collectivité doit être bien pensée et organisée, elle n'est pas centrée uniquement sur elle-même. Traverser des territoires au rythme du voyage à vélo, c'est en découvrir le patrimoine, les us et coutumes, c'est aller à la rencontre de peuples diffé-

rents, de cultures et modes de vie distincts des nôtres, c'est appréhender leurs environnements géographiques, historiques, économiques.

Une organisation exemplaire pour bien vivre ensemble

Si ce défi paraît fou dans les entourages, il est vrai que tous devront accepter des conditions matérielles spartiates, résister à des conditions climatiques extrêmes, affronter tous types de terrains, supporter l'altitude lorsque les cols avoisinent les 4 000 m et s'astreindre à six à dix heures de selle quotidienne. À tout cela, on peut ajouter parfois les caprices de la vie collective qui malgré toutes les précautions prises, peuvent apparaître dans les moments de fatigue, de découragement ou d'insécurité. Pour faciliter l'acceptation de ces défis, une équipe logistique pluridisciplinaire a été composée pour animer cette communauté, mais chacun sera sollicité pour participer à des tâches matérielles. Il est un acteur, c'est-à-dire le contraire d'un consommateur, au service de la communauté. Chacun doit se prendre en charge dans le cadre d'une éthique collective affichée par la FFCT pour cette expédition.

Une première rencontre

Afin de préciser les objectifs et valeurs rappelés plus haut et finaliser les questions administratives, matérielles et techniques, durant le week-end des 22 et 23 octobre 2011, le président fédéral et l'équipe logistique ont regroupé les participants au château de la Motte à Louchy-Montfand près de Saint-Pourçain-sur-Sioule dans l'Allier, pour un premier « briefing ».

Des récits vivants

Cette rencontre d'octobre a été aussi l'occasion de prendre le pouls de certains. Ils ont en commun le souhait de découvrir et de vivre quelque chose d'extraordinaire. Pour Antoine Bourg-Rius « ce sera une façon de me dépasser, car je fais beaucoup de voyages itinérants seul et j'aurai à gérer la vie de groupe ». Chrystelle Lyard a tou-



jours eu des envies de tour de monde : « Je profite de ce PPL pour ensuite enchaîner sur un autre long voyage », tout comme Marc Delval, grand voyageur ayant en cours un grand périple autour de notre planète et qui a « trouvé une opportunité pour en faire une étape (sic) avec ce Pékin-Londres ». Il y a aussi les récidivistes déjà adoubés en 2008 vers Pékin. C'est le cas d'Henri Gaulard et Claude Morel qui reviennent « pour découvrir un parcours différent ». Enfin, le mot de la fin aura l'accent saveux du Québec, dans la bouche de Louise Hénault : « Ça va être de l'ouvrage pendant cinq mois mais j'adore rencontrer différentes cultures et créer des liens ».

Les participants se sont équipés d'un vélo avec un cadre acier et une fourche carbone. Le module unique facilite la gestion des pièces détachées.



L'équipe logistique. De gauche droite : Jean-Claude Marandon - Jacques Calliaux - Gérard Duru - Gérard Ganest - Lionel Barbotin - Claude Dietrich - Christine Marciel - Yves Yeu - Michel Cabart - Michel Arroult - Nicolas Dier - Roland Diot - (à droite, Michel Rougier)

Tous ont pu ensuite prendre possession de leur vélo - monté par une équipe de bénévoles conduite par Jean-Yves Cluzel - ainsi que son compteur, ses bagages (sac de voyage, sac à dos, sacoches), son matelas et un service couverts 3 en 1. Beaucoup d'émotion en recevant ce vélo rouge et blanc émaillé qui sera le fidèle compagnon de cette expédition.

Un scénario pour chacun ?

Chacun dispose de deux mois pour se familiariser avec son vélo, le régler, faire ses bagages, car tout devra être remis le 7 janvier lors d'un prochain regroupement pour être convoyé sur Pékin.

L'aventure est commencée. Chacun bâtit son scénario « d'aventurier » en sachant qu'il faudra s'adapter, improviser et faire preuve de tolérance car les événements et éléments rencontrés ne seront pas toujours ceux imaginés ou projetés. Le mental sera primordial et plus exigeant que l'exploit sportif. Souhaitons bon vent à ce groupe constitué « de gens ordinaires qui vont vivre des choses extraordinaires » selon l'expression consacrée à la FFCT.

Jean-Paul Egret

Les voyages satellites

Wuhan-Paris-Londres du 7 au 31 août
• 1 900 km - 92 personnes. Il reste des places. Renseignements et inscriptions : www.ffct.org/index.php?id=473

Arc-en-ciel aventure - Paris-Londres
• 70 personnes (plus de la moitié en situation de handicap)
• 4 à 8 personnes handicapées physiquement en vélo couché « handebike ».

Les grands principes :

- Pour tous (y compris PPL) : départ de Dieppe en ferry, arrivée en Angleterre à New Haven dans la matinée du lundi 27 août.
- Les trois groupes et leur logistique prendront le même ferry.
- À l'arrivée à Newhaven tous rouleront ensemble jusqu'à Crawley.
- Les trois groupes arriveront ensemble à Londres le mardi 28 août.
- Les trois jours suivants : programme touristique à Londres et présence à une manifestation des Jeux Paralympiques.
- Suivez l'expédition sur www.ffct.org

INFOS

- 93 personnes engagées : 80 cyclo touristes dont 19 femmes - 13 membres de l'équipe logistique dont 4 sur le vélo
- Michel Cabart, chef d'expédition
- Roland Diot, adjoint au chef d'expédition et responsable route
- Gérard Duru, mécanicien
- Yves Yeu, médecin
- 2 Belges, 4 Canadiens, 5 Chinois
- 5 camions d'accompagnement et d'assistance
- 14 500 km en cinq mois
- 127 étapes de 60 à 170 km
- 24 journées de repos
- 14 pays traversés : Chine, Kirghizistan, Ouzbékistan, Kazakhstan, Russie, Ukraine, Moldavie, Bulgarie, Roumanie, Hongrie, Autriche, Allemagne, France, Royaume-Uni



Les participants réunis

Pensées rayonnantes



« Il a cru qu'il allait pouvoir m'enrhumer à deux ou trois reprises, ça m'a mouché et j'ai décidé de lui mettre la grippe »

Djamolidine Abdoujaparov

« Cyclistes, fortifiez vos jambes en mangeant des œufs mollets » *Pierre Dac*

« L'enfer c'est le rythme des autres » *Paul Fournel*

« Les Romains disaient « *Si vis pacem, para bellum* » (si tu veux la paix, prépare la guerre). Moi je dis « *Si vis pacem, pars à vélo !* »

Un cycliste

« Vieillir à vélo, c'est gagner en endurance et en sagesse. C'est avoir la possibilité d'aller plus loin, plus calmement, de mieux se préparer et, globalement, d'en profiter d'avantage »

Paul Fournel

« Le vélo c'est ma liberté et c'est bon pour la santé.

Sortir de chez soi avec tout son bien dans une ou deux sacoches, mettre ses gants, s'asseoir sur sa selle, poser le pied sur la pédale, regarder le ciel et partir.

Le cyclotourisme, c'est cela. C'est la liberté d'aller là où l'on veut, par des chemins que l'on aime, à la vitesse que l'on supporte, dans le temps que l'on s'est donné, avec les amis que l'on s'est choisis.

Le cyclotourisme, c'est la joie du corps et de l'esprit, la perplexité des gérontologues et le désespoir des pharmaciens. »

Jacques Faizant