

LE PLATEAU



Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est
Le Perreux sur Marne

(Fondée en 1947)

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



EDITO

Chères et chers amis cyclos,

Un club est un lieu de vie, de rassemblement autour d'un point commun. Chacun a sa propre raison d'y adhérer : le partage d'une passion, l'envie de faire des rencontres, d'être moins seul, de contribuer à son modeste niveau à la vie collective, de se fixer des challenges, etc. L'important est d'être dans le partage et la bonne humeur. Quand le festif est là, c'est encore mieux... 70 ans c'est beau. C'est beau pour un club, et c'est beau tout court. Si les 70 ans de l'ACBE sont une réussite, c'est tout simplement parce que ses membres sont un résumé de tout ça, avec en commun l'envie de rouler dans un bon état d'esprit.

Les 24 heures ont montré que tous nous avons envie d'atteindre ce challenge de 7.000 kms. Pour qui ? Pour quoi ? Pour nous. Et tout d'abord pour nous faire plaisir. Nous avons partagé un peu de notre temps libre, tourné en rond sans réelle animation sur les bas côtés, en mode ballade avec les enfants, en version *"j'élimine les excès"* ou encore façon Warrior *"je vais exploser le nombre de tours"*, mais tous avec le même souci d'atteindre l'objectif des 7.000, largement dépassés puisque le chiffre est tombé : 8 174 km au compteur ACBE ! Bravo !...Messieurs Dames les participants, avouez que vous étiez heureux de parader pour un tour d'honneur sur cet anneau qui, pendant ce laps de temps, a fait de nous ses possesseurs...Ce tour-là, on a fait baisser la moyenne du Groupe 1, croisé un faisan et récolté quelques gouttes de pluie symboliques. Mais ce tour là, nous l'avons surtout fait avec la fierté de partager un quelque chose que l'on ne retrouve pas forcément dans tous les clubs.

Le barnum refermé, il reste des moments très sympas, des commentaires inavouables, des rires et des créneaux plus difficiles à des heures sans nom. Merci à tous de m'avoir permis de participer à cette belle fête, à ce moment de plaisir original. Il y a 5 mois, la vélocio avait suscité beaucoup d'excitation pour les suiveurs et nous tous qui étions restés sur Paris. Un bel exploit collectif, un record qui tombait, des liens qui se créaient. Septembre était aussi un beau challenge : pour l'organisation, pour mobiliser les adhérents -ce mot est froid, inapproprié en ce qui nous concerne-, pour faire vivre le club. Le club est certes un lieu de vie, mais il vit surtout par la volonté de chacun d'entre nous d'en faire une entité sportive et amicale. Il reste encore quelques rendez-vous importants d'ici la fin de l'année ; l'Assemblée Générale en est un. Pour celles et ceux qui n'ont pas pu se joindre aux 75 participants des 24 heures, il est fort probable qu'elle sera le lieu pour se remémorer cet événement. Nul doute que les photos qui circulent ont été dépouillées des images "collectors" qui vont réapparaître - préparez vous - dans le diaporama du jour...Mais l'AG, c'est aussi le moment des bilans ; en cette période de vendanges, permettez-moi cette image : 2017 est un bon cru !

Et parce qu'il est bon d'avoir des projets, pour avancer - parfois tout simplement pour tenir debout, pensez au futur proche, à commencer par 2018 : battre le record du nombre de licenciés ? De nouvelles vélocios ? Un pays à visiter ? Des rallyes ou des qualifs de PBP ? Pensez à vous, à vous faire plaisir...et à nous le faire partager.

Bien sportivement et bien amicalement,

Corinne Saulnier-Eude, heureuse et fière de rouler ACBE.

SORTIES
HEBDOMADAIRES



- ♥ **Tous les dimanches matin**, départ du parking du Centre des Bord de Marne, carrefour Quai d'Argonne et 2 rue de la Prairie, 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 !

Sur le site internet <http://acbe.ffct.org>, onglet **Calendrier**, vous trouverez les circuits des sorties amicales.

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, nous relaierons l'information !



ACCUEIL DES CYCLOS DE FÔRCHHEIM LES SAMEDI 30 SEPTEMBRE ET DIMANCHE 1^{ER} OCTOBRE

- Hébergement à prévoir
- Sortie Département Seine et Marne le samedi après-midi
- Sortie sur Paris le Dimanche matin avec pique-nique

DIMANCHE 1 OCTOBRE

ACBE 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, 323m, 2241922).

77 – Bonjour de la Marne à l'Ourcq, gymnase du Moulin à Vent, 77400 Thorigny-sur-Marne. Départs de 7h45 à 9h pour 40, 70 ou 105 km, ou bien rendez-vous de la sortie amicale pour les petits parcours.

94 – Rallye des Châtaignes, Souvenir F. CADIOU. Salle Saint Just, rue Paul Bert, 94 Villeneuve le Roy. Départs à partir de 7h00 pour 40, 60, 80 et 100 kms, ou bien rendez-vous de la sortie amicale.

VENDREDI 6 OCTOBRE

REUNION CONSACREE EXCLUSIVEMENT A L'ORGANISATION DE SEJOURS 2018 (TOUR DE CORSE/ARDECHOISE/TRADITIONNELLE)

Réunion Club ouverte à tous qui sont intéressés

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



DIMANCHE 8 OCTOBRE

ACBE 78A

Sortie amicale. Départ à 8H30.

Le Perreux, Chelles, Vaires, Thorigny, Dampmart, Carnetin, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Ivorny Monument Gallieni, Trilbardou, Lesches, Chalifert, Chessy, Montévrain, Chanteloup, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (Env. 78 km, 370m, 2198777).

58 – Le rallye des Vignobles Cosne-Pouilly-Sancerre. Stade 58 Cosne sur Loire. Départs à partir de 8h00 pour 40,75, et 100 km.

SAMEDI 14 OCTOBRE

75-La Nocturne Bellevilloise d'Automne- 2^{ème} édition, la Cipale Vélodrome Jacques Anquetil 47-51 Avenue de Gravelle 75 Paris, de 16H00 à 17H00 pour 120km.

DIMANCHE 15 OCTOBRE

ACBE 88B

Sortie amicale. Départ à 8H30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Férolles-Attily, Brie-Comte-Robert, Grégy-sur-Yerres, Evry-les-Châteaux, Soignolles, Solers, Courquetaine, Villepatour, Tournan, Gretz-Armainvilliers, Ozoir-la-Ferrière, Roissy-en-Brie, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux (Env. 88 Km, 333m, 2258532).

92 – Toboggan Meudonnais Stade Marcel Bec 92190 Meudon-la-Forêt. Accueil à partir de 8h pour 75 ou 90 km

DIMANCHE 22 OCTOBRE

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, 309m, 2241889).

DIMANCHE 29 OCTOBRE **ATTENTION AU CHANGEMENT D'HEURE** (A 3 heures du matin il sera 2 heures)

ACBE 83A

Sortie amicale. Départ à 8H30

Le Perreux, Chelles, Thorigny, Dampmart, Carnetin, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Ivorny, Monument Galliéni, Trilbardou, prendre D89 en direction de Lesches, à gauche Montigny, Esbly, **Montry**, Magny-le-Hongre, Bailly-Romainvilliers, Serris, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (Env. 83 km, 402m, 2258599).



NOVEMBRE 2017

MERCREDI 1er NOVEMBRE

ACBE 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, 330m, 2198746).

VENDREDI 3 NOVEMBRE

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

DIMANCHE 5 NOVEMBRE

ACBE 84B

Sortie amicale. Départ à 8H30

Le Perreux, Champs-sur-Marne, Croissy-Beaubourg, Rentilly, Guermantes, Jossigny, Bailly-Romainvilliers, A gauche après la jardinerie, Coutevroult, A droite à l'entrée de Saint-Germain-sur-Morin - D8, Villiers-sur-Morin, Mur de Voulangis, A gauche descente D235, A droite entrée Crécy-la-Chapelle - D20, **Tigeaux**, Villeneuve-le-Comte, Villeneuve-Saint-Denis, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (Env. 84 km, dénivelé 488 M, 4829280).

SAMEDI 11 NOVEMBRE

77- Randonnée du souvenir à Rethondes.

Sortie club sur la journée avec déjeuner au restaurant.

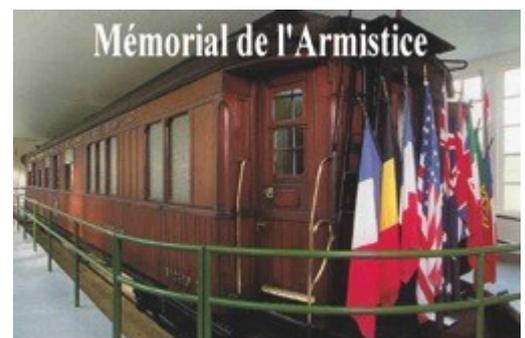
Rendez-vous pour un covoiturage à 6h30 quai d'Argonne, ou à 7H30 parking de la gare de St Mard.

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 :

Jacques Garnier, tél. 01 48 81 38 35 ou mél., jacques.garnier15@wanadoo.fr



DIMANCHE 12 NOVEMBRE

ACBE 73A

Sortie amicale. Départ à 8H30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Iverny, Le Plessis-l'Evêque, Cuisy, Montgé-en-Goële, Carrefour les Tillières, **Saint Mard**, Juilly, Nantouillet, Saint-Mesmes, Messy, Claye-Souilly, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (Env. 73 km, 411m, 2234731)

DIMANCHE 19 NOVEMBRE

ACBE 72A

Sortie amicale. Départ à 8h30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Ferrières, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, Villé, **Tournan**, Favières, La Sablonnière, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (Env. 72 km, dénivelé 258 m, 2234715).

Pensez à retourner votre kilométrage 2017 avant le Lundi 13 NOVEMBRE

- **Par la poste à : Joël MÉGARD**
Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est (ACBE), VILLA HENRIANNE, 15 RUE DE VERDUN, 94170 LE PERREUX SUR MARNE
- **Par mail : acbe@ffct.org** à Gérard Delomas.

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.

Les internautes la retrouveront dans la rubrique « Activités » de notre site <http://acbe.ffct.org>

DIMANCHE 26 NOVEMBRE

ACBE 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, 323m, 2241922).

DÉCEMBRE 2017

DIMANCHE 3 DECEMBRE

ACBE 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, 240m, 2234639).

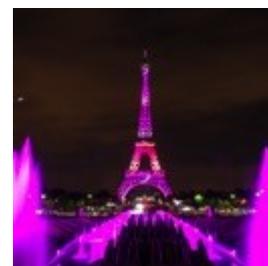
SAMEDI 9 DECEMBRE

ACBE 75B

Sortie Amicale. Départ à 8h30

Le Perreux, Noisy le Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy en Brie, Ozoir la Ferrière, Gretz Armainvilliers, Presles, **Liverdy**, Chartres, Villé, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (Env 75km, 233m, 2241858)

78 – PARIS ILLUMINÉ. Bois de Boulogne 75 Paris à 16h00 devant l'entrée de l'hippodrome (casque, éclairage et gilet fluo obligatoire. 50Km



DIMANCHE 10 DECEMBRE

Cette année encore l'assemblée générale sera suivie du repas annuel, elle se tiendra :

**Stade Chéron,
62, quai d'Artois, Le Perreux-sur-Marne.**

Les membres du club sont chaleureusement invités à s'inscrire.

Début de l'assemblée à 9 heures précises.

Si vous souhaitez être **membre du bureau**,
Veuillez en informer dès à présent **le Président**

DIMANCHE 17 DECEMBRE

ACBE 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, 138m, 2234482).

DIMANCHE 24 DECEMBRE

ACBE 65C

Sortie amicale. Départ à 9h

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Saint-Mesmes, Nantouillet, Juilly, Montgé-en-Goële, **Saint-Mard**, Nantouillet, St Mesmes, Messy, Claye-Souilly, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (Env. 65KM, 378m, 2234487).

LUNDI 25 DECEMBRE

ACBE 66B

Sortie amicale. Départ

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Ferrières, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, **Tournan**, Gretz-Armainvilliers, Ozoir, Emerainville, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux. (66 km, dénivelé 228m)



DIMANCHE 31 DECEMBRE

ACBE 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, 226m, 2234700).

JANVIER 2018

VENDREDI 5 JANVIER

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



DIMANCHE 7 JANVIER

ACBE 75A

Sortie amicale. Départ à 9h

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Ferrières, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, Neufmoutiers, Villeneuve-le-Comte, **Bailly-Romainvilliers**, Serris, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (Env. 78 km, dénivelé 233 m, 2241836).

DIMANCHE 14 JANVIER

ACBE 73B

Sortie amicale. Départ à 9h

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. 73KM, 471m, 2198690).

DIMANCHE 21 JANVIER

Sortie ACBE dans Paris, avec vélo de course ou **VTT, départ 8h30**,

Par les bords de Marne jusqu'au confluent Seine et Marne, les bords de Seine, Notre-Dame, la place de la Concorde, les Champs-Élysées, le Sacré-Cœur puis retour par Nation, Vincennes.



DIMANCHE 28 JANVIER

ACBE 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, 216m, 2234506).

N'OUBLIEZ PAS !

Tous les premiers vendredis de chaque mois (excepté pendant les vacances d'été), réunion club ouverte à tous à 20h45, *salle Charles de Gaulle, 75 avenue Ledru-Rollin, 94170 Le Perreux-sur-Marne.*

Samedi 30 Septembre, Dimanche 1^{er} Octobre et lundi 2 Octobre accueil des cyclos de Förchheim

Vendredi 6 Octobre : réunion club spéciale séjours 2018

Vendredi 3 novembre : réunion Club

Lundi 13 novembre : retour des kilométrages

Dimanche 10 décembre : Assemblée Générale

Vendredi 5 janvier : réunion Club

Dimanche 21 janvier : sortie dans Paris

SORTIES AMICALES

Date	Heure du départ	N° du parcours	Référence Openrunner	Dénivelé (mètres)
Dimanche 1 Octobre	8h30	80A	2241922	323
Dimanche 8 Octobre	8h30	78A	2198777	370
Dimanche 15 Octobre	8h30	88B	2258532	333
Dimanche 22 Octobre	8h30	77A	2241889	309
Dimanche 29 Octobre	8h30	83A	2258599	402
Mercredi 1 ^{er} Novembre	8h30	77B	2198746	330
Dimanche 5 Novembre	8h30	84B	4829280	488
Dimanche 12 Novembre	8h30	73A	2234731	411
Dimanche 19 Novembre	8h30	72A	2234715	258
Dimanche 26 Novembre	8h30	80A	2241922	323
Samedi 2 Décembre	9h00	75B	2241858	233
Dimanche 10 Décembre	9h00	70B	2234639	240
Dimanche 17 Décembre	9h00	65A	2234482	138
Dimanche 24 Décembre	9h00	65C	2234487	378
Lundi 25 Décembre	9H00	66B	2234502	228
Dimanche 31 Décembre	9h00	71A	2234700	226
Dimanche 7 Janvier	9h00	75A	2241836	233
Dimanche 14 janvier	9h00	73B	2198690	471
Dimanche 21 Janvier	9h00	SORTIE PARIS		
Dimanche 28 Janvier	9h00	67A	2234506	216

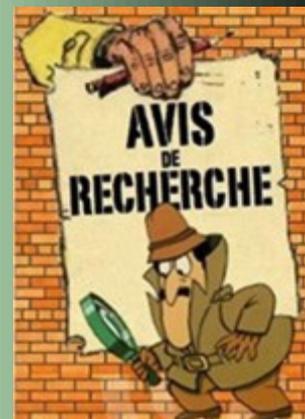
ANNONCE URGENTE

Vieux retraité, néanmoins, trésorier de l'ACBE, recherche cyclos peu pressés pour sorties amicales de 50 à 70 km.

Départ du Centre des Bords de Marne chaque mardi et jeudi à 9 heures, ou un peu plus tôt aux beaux jours, pour retour aux environs de midi.

Les candidats peuvent contacter Jacques Garnier (groupe 4) :
01 48 81 38 35 - jacques.garnier15@wanadoo.fr

« *La rapidité est sublime, et la lenteur majestueuse* » - Rivarol



✚ « *Ne condamnez pas la masturbation, c'est du sexe avec quelqu'un que vous aimez* »
Woody Allen

70 ANS ACBE – LES 24H

Après avoir analysé de nombreux projets, le bureau a retenu le projet de ces 24H pour fêter les 70 ans de l'ACBE.

L'idée était de permettre à tous les Acébéistes de participer, ne serait-ce qu'un court moment, quelque soit le groupe 1,2 ou 3. Pour cela, il nous fallait un parcours pas très éloigné du Perreux et surtout sécurisé. L'idée du Triangle à Guermantes-Le Moulin fut écartée pour cette dernière raison.

Il nous restait le Polygone du Bois de Vincennes, pas très loin du Perreux, sur route « privatisée ». Restait à obtenir les autorisations auprès de la Mairie de Paris et de la Préfecture, ce qui fut fait, sans difficulté majeure.

C'était un pari risqué de proposer de tourner 24 H sur une boucle que tout le monde connaît dans le Bois de Vincennes ...

Ce n'était pas très « sexy », pas très motivant. Nous connaissions tous vos rêves de nature, de montagnes, de nouveaux horizons (quoique « à certaines heures noires de la nuit » (Léo Ferré), l'exotisme était bien présent) !

Alors pour nous donner un objectif plus sportif, l'idée fut de proposer de parcourir 7 000km en 24 heures soit 60 km par Acébéistes ... **si tout le monde participe**. Comme en général, la participation est plutôt de 30% à 40%, le défi devenait difficilement atteignable ... mais nous croyons et espérons la motivation des Acébeistes.

Lorsque nous avons évoqué notre projet à la Mairie, Dominique VERGNE nous proposa spontanément, une réception à la salle des Mariages, salle magnifique pour fêter ces 24h et les 70 ans de l'ACBE, le Dimanche matin.

Il fut aussi décidé d'inviter des Anciens (une vingtaine de courrier fut envoyé). C'est grâce aux **1 210 Acébéistes** qui se sont succédé que notre club à l'image d'un club « grandes distances », très actif sur les organisations fédérales, très moderne par son site Internet et la couleur de son maillot.



Bref un véritable pari ! Mais ce pari fut gagné, car c'était sans compter sur ce qui fait la richesse de notre club : la convivialité, l'envie de partager un moment et de faire de ce moment « banal », un souvenir inoubliable !



Le samedi matin, à 8h30, déjà du monde pour aider Gérard à installer le Barnum, qui restera le symbole de ces 24 h : il fut notre point de ralliement, d'animation et, bien sûr, la prise de dossard « 70 ans », conçu pour ces 24 heures.

Nous étions 59 inscrits pour un kilométrage estimé de 5 750km. Nous fûmes une quinzaine à prendre le départ à 9h00 (dossard dans le dos) et déjà, les habitudes de l'ACBE. C'était le départ d'une Amicale du dimanche matin ! Il y avait des Acébéistes partout, éparpillés sur les 3,120 kilomètres, certains partants comme une véritable course, d'autres plus tranquilles, d'autres à leur

propre allure. L'avantage du circuit, c'était que ceux qui prenaient 1 tour et voulait se reposer un peu se mêlaient à un groupe moins rapide, papotaient, avant de reprendre la folle allure.

Le Barnum fut aussi un lieu de curiosité pour les cyclistes de Vincennes. Nombreuses questions et d'intérêt pour notre club.

Toute la journée, les Acébéistes se sont succédés, certains revenant 3 fois sur les 24 heures, d'autres avec des amis, Carole et Laurent avec leurs enfants Lucie (8 ans et 28 kilomètres) et Maxime. Dominique Vergne, Maire Adjoint chargé des Sports et du Développement du Numérique, participa aussi et parcouru 37 kilomètres, sans grand entraînement : bravo !

Le temps fut aussi de la partie : très clément, et une seule averse le samedi en début d'après-midi.

Le samedi à 18H45, nous étions 58 participants avec 4500km parcourus.

La nuit arriva. Il fallu s'organiser pour la surveillance du Barnum. A tour de rôle, il resta une à deux personnes sur place pour se reposer. La nuit à Vincennes est très animée : plus que le jour ! En plus, il y avait une animation avec musique et barbecue ... l'odeur donnant vraiment envie de s'arrêter ... mais c'était la nuit noire ; des visiteurs (teuses, peu vêtues) à notre barnum pour avoir une part de gâteau.



Pendant ce temps, les Acébéistes pédalaient groupés avec au minimum 4 à 5 participants. Pas beaucoup de monde croisé, à part un faisan (quelques maquereaux !) et quelques noctambules, dont un avec son matelas !

Le dimanche à 1h00 du matin, nous étions 60 participants pour 5 300km !

Le pari est loin d'être gagné, mais de nombreux Acébéistes arrivaient à partir de 6 heures du matin pour les 3 dernières heures.

Et c'est un beau peloton qui roulait à 8 heures. Nous

décisions de faire le dernier tour tous ensemble. Pour fêter cela la pluie, très légère vint arroser ce mémorable et premier 24H de l'ACBE (avec le soleil) !

Le temps pour chacun de noter son kilométrage et de faire les totaux. Finalement nous fûmes **75 participants** (68 acébéistes et 7 invités (enfants/amis sans oublier Dominique VERGNE) et nous avons parcouru **8 174km**. Objectif de très loin dépassé !

Puis ce fut le retour sur Le Perreux, en passant par le centre ville de Nogent, avenue Pierre Brossolette, la montée rue du Bac, et l'Avenue du général De GAULLE pour arriver à la mairie.

Quel plaisir de voir des petits groupes se former pour échanger sur les 24heures, sur les randonnées passées, sur les randonnées futures !

Quel plaisir de voir les anciens se retrouver (la famille de Roger LAMOT), se montrer des photos, échanger les adresses ...

Quel plaisir de voir Eliane JOUVE, épouse de notre ancien Président André, si émue !



Un club, ce sont tous ces jolis petits moments d'échanges !



Merci à vous tous d'avoir participé à ces 24 heures.

L'ACBE LE PERREUX, avec de tels licenciés, ne peut s'inquiéter pour l'Avenir et est très fière de ces Acébéistes !

Joël Mégard

QUELQUES TEMOIGNAGES :

« 7000 km, un défi inatteignable, mais c'était sans compter les Acébéistes capables de tout pour relever un challenge. 8 000 KM, quelle santé l'ACBE !!!!! Merci à tous » **Alain Auberger**

« Félicitations à ceux qui ont initié ce défi, et à tous ceux qui ont apporté leur contribution.
C'était osé, ambitieux, sportif, ... mais aussi accessible à chacun à son niveau. Les participants en ont fait un évènement dynamique, sympa, bien dans l'esprit de club ACBE qu'on aime !
Ça restera dans les annales de cette année des 70 ans ! » **Michel Grousset**



« Un week-end empli de mille souvenirs, de rires, d'échanges, d'entraide, de bonne humeur, de coups de fatigue, d'émotions vraies et durables... oui notre club est une vraie richesse pour chacun d'entre nous et chacun y trouve sa place ... Une belle communauté cycliste..
Merci à toutes et tous » **Marie-Paule Traisnel**

« Ce fut un immense plaisir, pour moi, de m'associer à cet anniversaire. Depuis 33 ans je roule sur le circuit de Vincennes et il ne m'était jamais arrivé de le parcourir la nuit. Grâce à l'ACBE, j'ai découvert la vie nocturne de cet anneau et j'ai constaté que de nuit comme de jour il fallait serrer les fesses et appuyer sur les pédales !!! Longue vie au club !! » **Catherine Wachel**

« Toutes mes félicitations les plus chaleureuses pour la belle réussite de cet anniversaire très sportif !
Bravo à tous les participants et une mention toute spéciale à Dominique qui a représenté très activement la ville.
Longue vie à votre association! » **Christel ROYER** (Maire du Perreux)

« Bravo Cher Joël Megard, pour cette belle réussite.
J'ai vraiment regretté de ne pouvoir vous rejoindre.
Amitiés à toute l'équipe de l'ACBE et à bientôt. » **Gilles CARREZ (Député)**

« Un club est un lieu de vie, de rassemblement autour d'un point commun. Chacun a sa propre raison d'y adhérer : le partage d'une passion, l'envie de faire des rencontres, d'être moins seul, de contribuer à son modeste niveau à la vie collective, de se fixer des challenges, ... L'important est d'être dans le partage et la bonne humeur. Quand le festif est là, c'est encore mieux... 70 ans c'est beau. C'est beau pour un club, et c'est beau tout court. Si les 70 ans de l'ACBE ont été une réussite, c'est tout simplement parce que ses membres sont un résumé de tout ça, avec en commun l'envie de rouler dans un bon état d'esprit. Ces dernières heures ont montré que tous nous avons envie d'atteindre ce challenge de 7.000 kms (8 174 au final !) Pour qui ? Pour quoi ? Pour nous. Et tout d'abord pour nous faire plaisir. Le barnum refermé, il reste des moments très sympas, des commentaires inavouables, des rires et des créneaux plus difficiles à des heures sans nom. Merci à tous de m'avoir permis de participer à cette belle fête, à ce moment de plaisir original et merci à la cafteuse - et ses complices - pour ce geste qui m'a beaucoup touchée. Nul doute que les photos qui circulent ont été dépouillées des images "collectors" qui vont réapparaître - préparez vous - dans le diaporama de l'assemblée générale.... »
Corinne Saulnier-Eude

« Bravo Corinne pour avoir mis des mots (des mots bleus bien sûr ceux « qu'on dit avec des yeux » comme dit la chanson) sur nos sentiments en ce dimanche. Ce club est un lieu de brassage (des âges, des origines géographiques, des métiers et même, je l'ai découvert ce matin, des langues parlées) et un formidable lieu de solidarité. Bravo au bureau, aux organisateurs et à tous. Amitiés. » **Philippe Sauvage**

✚ « **Le monde est peuplé d'imbéciles qui se battent contre des demeures pour sauver une société absurde** » **Jean Yanne**

FORÊT D'ERMENONVILLE

Au cours de nos sorties, nous passons régulièrement dans la forêt domaniale d'Ermenonville. Si cette dernière est principalement connue pour sa Mer de Sable, elle n'avait par le passé pas la même reconnaissance.

Tout démarre en 1136, quand le roi Louis VI donne usage en pleine propriété des bois environnant à l'abbaye de Chaalis qui vient d'être fondée.

En 1641, la forêt est divisée en plusieurs parcelles que se partage l'abbaye de Chaalis, l'abbaye de la Victoire (fondée en 1225 dans la campagne de Senlis), le prieuré de Borest dépendant de l'abbaye de Ste Geneviève de Paris et l'évêque de Senlis. Ces seigneurs ecclésiastiques assurent librement la gestion de leur parcelle.

Au XVII^e siècle, la capitainerie royale des chasses d'Halatte et de Carnelle s'étend sur toute la superficie de la forêt. C'est au cours du Moyen Âge que les dotations ont eu lieu et les rois de France se réservent le droit de chasse dans la forêt (particulièrement la chasse à cours).

En 1674, les princes de Condé ont aménagé un réseau d'allées en étoile dans la forêt.



C'est sous la Révolution que ces bois ecclésiastiques deviennent des biens nationaux.

Mais sous l'Empire la forêt connaîtra une nouvelle division principalement entre Joseph Bonaparte qui acquiert la partie Sud proche de son domaine de Mortefontaine et le Maréchal Kellermann qui acquiert la partie Est près de son château de Fontaine-Chaalis.

Sous la restauration, la partie non attribuée de la forêt devient forêt domaniale. A cette époque, la forêt constituée de landes et de bruyères sert principalement au pacage des troupeaux.

En 1825, l'administration des Eaux et Forêts réalise la plantation de pin sylvestre et de pin maritime, espèces adaptées au sol sablonneux.

En juin 1940, la forêt est victime d'un incendie puis en 1941 d'une tornade et la seconde guerre mondiale.

En 1974, un vol commercial emmenait par un DC 10 s'écrase dans la forêt.

Aujourd'hui la forêt est peuplée par les sangliers, cerfs, chevreuils, pivolets et occasionnellement de cyclos qui passent sans un regard pour tout ce patrimoine concentrés sur leur compteur et sur la prochaine côte à gravir.

Ducoudre



Eric

✚ « *Un intellectuel, c'est quelqu'un qui entre dans une bibliothèque même quand il ne pleut pas* » **André Roussin**

RALLYE DU PERCE NEIGE À LIMEIL BREVANNES

(Dimanche 26 mars 2017)

« Demain, dès l'aube, à l'heure où blanchit la campagne

J'irai rouler, je partirai au rallye de Limeil

J'irai par la route, le plaisir me gagne

Et pour me lever, je mettrai mon réveil.

*Je roulerai les yeux fixés sur mes roues,
Seule, le dos courbé, les mains sur les poignées,
J'éviterai les feux, les cailloux et les trous,
Heureuse, je rentrerai en fin de matinée.*

*Je pédalerai nez dans les roues, tête au guidon
Et je m'abriterai du souffle Zéphirien,
Un beau soleil amorcera cette saison,
Le temps, les kilomètres passeront comme un rien.*

*Dents serrées, poings fermés et les muscles meurtris,
Je défendrai ma place à coup de pédalier,
Les faux plats et les côtes seront mes ennemis,
Mes jambes fatiguées me laisseront tomber.*

*L'arrivée se fait proche et le plaisir est là,
Avaler du bitume devient une passion
Aller au bout de soi et finir raplapla,
En vélo, mon seul but et ma seule raison. »*

Bravo à tous les Acébéistes qui ont participé à ce rallye. Le club du Perreux termine à la troisième place pour son nombre de participants et de féminines présentes !!

Un encouragement particulier à Patrick qui, après avoir raté l'heure du départ (changement d'heure oblige !), après avoir roulé comme un fou pour ne pas arriver trop en retard à Limeil, après avoir tiré la langue pendant quelques kilomètres pour rester dans les roues d'un groupe, a été lâchement abandonné par Catherine au premier contrôle à Villeneuve Saint Denis et a fait ses 120 kms tout seul, dans le vent et sous un soleil de plomb !!

A bientôt pour de nouvelles aventures.

Catherine Wachel



🌈 **« Il est toujours avantageux de porter un titre nobiliaire. Etre « de Quelque-chose », ça pose un homme, comme être « de Garenne », ça pose un lapin » Alphonse Allais**

CARREFOUR DES ASSOCIATIONS

Comme chaque année, l'ACBE était présente avec un très beau stand. C'est l'occasion de rencontrer de futurs acébéistes qui ont envie mais qui n'osent pas franchir le pas de s'inscrire dans un club, la crainte de rouler trop vite souvent. A nous de les rassurer et cette année encore nous devrions avoir de nouveaux licenciés. Notre site Internet nous aide bien pour faire venir les curieux.

C'est aussi l'occasion de discuter avec des débutants (surtout des débutantes), qui voudraient participer à de petites randonnées sur les Bords de Marne en toute convivialité. Qui prendra l'initiative de créer ce groupe de cyclos contemplatifs ?

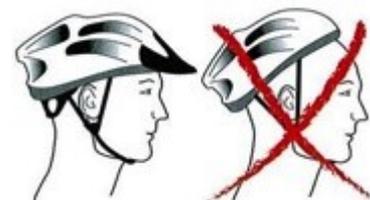
Joël M.



LA SECURITE C'EST L'AFFAIRE DE TOUS

Nous sommes tantôt automobilistes, tantôt cyclistes ou piétons. Nous devons faire preuve de respect, de patience et de courtoisie. A vélo, redoublons de prudence. En toute première règle, respectons le Code de la route pour notre sécurité mais aussi par souci d'exemplarité et de comportement citoyen.

- En tant qu'usager vulnérable le respect « des règles communes du Code de la route » s'impose à tous. Si nous voulons être respectés sur la route, on ne peut se permettre aucune liberté avec les feux, les stops et les priorités!
- Positionnons-nous clairement sur la chaussée. Utilisons les aménagements cyclables spécifiques (bandes, pistes). Affirmons clairement nos intentions et évitons tout changement brusque de direction.
- Tendons le bras pour indiquer que nous allons tourner, à gauche ou à droite, et assurons-nous que notre manœuvre soit bien comprise par les automobilistes.
- En agglomération, soyons attentifs aux portières qui peuvent s'ouvrir au dernier moment. En contrepartie, les automobilistes se doivent de respecter la distance de dépassement réglementaire d'un cycliste (1 m en ville et 1,50 m en rase campagne.)
- Utilisons une bicyclette munie d'équipements de qualité et en parfait état de fonctionnement (freins, pneus, roues, roulements, éclairage). Un contrôle mécanique régulier des organes de sécurité est nécessaire.
- Portons des vêtements clairs pour être vu sur la chaussée. Une chasuble ou brassard réfléchissant sont des compléments vestimentaires pertinents à la tombée de la nuit, par temps sombre, pluie ou brouillard.
- Protégeons-nous! Portons un casque à coque rigide bien utile en cas de chute, des lunettes de protection et des gants cyclistes.
- Rouler en groupe suppose une bonne maîtrise du vélo. Evitons tout freinage brusque et gardons une distance de sécurité entre chaque cycliste.
- Jamais à plus de 2 de front. Sur une route étroite, en présence d'une ligne blanche continue ou par manque de visibilité, replaçons-nous en file simple en cas de dépassement par un véhicule.
- Prévenons des obstacles placés sur la route (trous, gravillons...). Informons les autres cyclistes qu'un véhicule va doubler par une consigne verbale (droite derrière) ou qui vient en face (droite devant).



- En cas de problème mécanique ou crevaison : ne jamais s'arrêter sur la chaussée mais sur le côté droit de l'accotement !

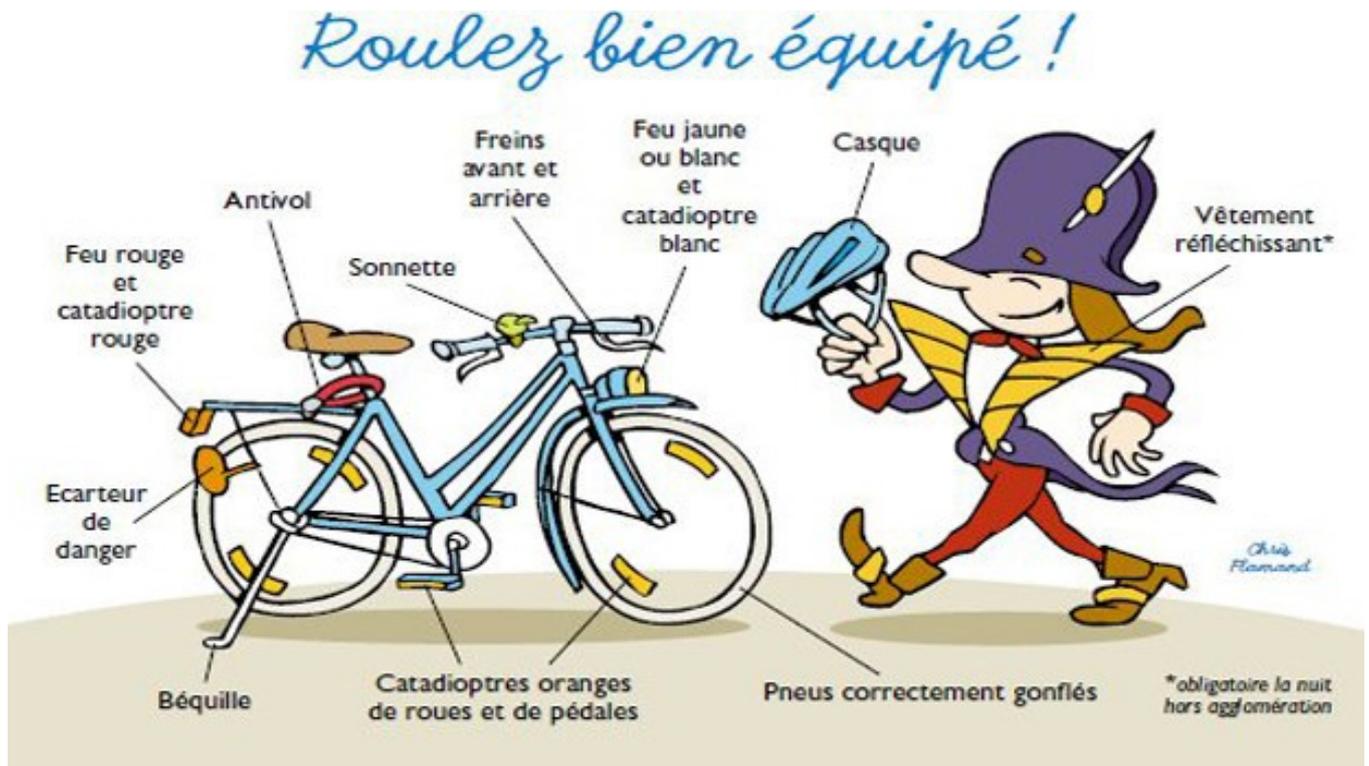
La mobilité à vélo : appréhender la sécurité dans sa globalité

La sécurité dans les déplacements est une préoccupation constante de tout cycliste. Cette constante se retrouve à tous les niveaux de l'apprentissage et dans toutes les conditions de

pratique. Apprendre à rouler, individuellement ou en groupe, en sécurité, permet d'acquérir plus d'assurance et d'autonomie.

Rappel des principaux facteurs d'accidents

- Non-respect de la signalisation (feux, stops, etc.) de la part des cyclistes comme des automobilistes,
- Automobiliste ne prenant pas en compte le cycliste (vitesse excessive, croisement ou dépassement dangereux, « tourne à droite » trop rapide après dépassement alors que le cycliste va tout droit, angle mort),
- Défaut d'éclairage ou de visibilité du cycliste,
- Le « tourne-à-gauche » mal négocié du cycliste alors qu'un véhicule va tout droit
- **Refus de la priorité aux véhicules entrés dans un « carrefour giratoire »**



SORTIE AMICALE PLUVIEUSE



« Petite histoire d'une sortie club... ce matin au programme 107B... une grosse vingtaine ou plus...d'acébéistes au CDBM... Le ciel un p'tit peu noir mais rien!! 😊. Quelques gouttes (euh d'la flotte) et en haut de la côte de Brie... appel de la couette pour deux(non non j'dénonce pas 😊). Quelques ronds points suivants toutes mes copines m'ont lâchée 😞.... puis un célèbre Montreuillois abandonne... ça m'fout un coup mais encore un beau paquet de bleus... Avant Jossigny... alors là même mes héros de la Vélocio lâchent (pourtant Emmanuel c'est tout plat!!) mais 6 ou 7 valeureux sont encore là ... et à Villeneuve ... patatras... ils font tous demi-tour... sauf qu'une Traisnel Genzmer n'abandonne jamais... et mon fidèle compagnon le soleil m'a rejoint et a fini avec moi!!!

Conclusion: Belle sortie 😊😊😊 Bises à toutes et tous ... à dimanche... promis pleut pas !Vive l'ACBE

PS : et notre cher secrétaire ne s'est même pas présenté ».

Marie-Paule Traisnel

LES DEUX JOURS DE L'ACBE – 13 ET 14 MAI 2017



***Pédaler, rigoler, se régaler !
Liberté, amitié, convivialité !
Vélo, Resto, DODO !***

Voilà en quelques verbes, quelques mots, le condensé de ces deux jours de l'ACBE.

Je pourrais en rester là tant ces termes résument à merveille les quarante-huit heures passées sur les routes buissonnières de notre douce France.....Mais pour satisfaire la curiosité de certains et donner envie à d'autres, je vais développer un peu les maints événements de cette aventure.

Nous fûmes vingt et un licenciés au départ du CDBM, ce samedi 13 mai à 7 heures du matin. Dix-neuf randonneurs, dont cinq féminines, enfourchèrent leur bicyclette (ou leur tandem) tandis que notre cher président, Jean-Pierre et son acolyte, Jean-Claude, transhumaient à bord d'une camionnette transportant, sacs, glacières, ravitaillement, doudous et accordéon.

Le temps annoncé, par les différentes chaînes météo, n'offrait pas de conditions très favorables à ce périple de plusieurs centaines de kilomètres. Cela n'entamât nullement le moral des troupes et le flot de maillots bleus déferla en direction de Montargis à 7h10 précises.

Des gros nuages blancs s'étiraient lentement, fatigués par une nuit agitée et pluvieuse. L'azur suppléait au gris et le soleil pointait ses rayons. Les baroudeurs coulaient des heures ensoleillées, se découvrant peu à peu au fil des kilomètres sous l'effet de la chaleur et de l'effort.

L'homogénéité des capacités vélocyclopédiques n'étant pas la finalité principale de cette grande évasion, les plus vigoureux s'expliquaient à coup de dentures de pédalier, s'arrachant du bitume, s'escrimant dans les côtes, s'épuisant sous un vent debout puis attendant, haletant, les plus sages et les moins expérimentés !

Le 60ème kilomètre stoppa net les ardeurs de ces cyclistes. Chartrette fut témoin de l'abondance des victuailles prévues pour un copieux petit déjeuner. Jean-Pierre et Jean-Claude proposaient du café, du jus d'orange, du pain d'épice à l'orange ou au chocolat (merci madame Laurent), du cake, des madeleines aux pépites de chocolat (merci Carole), des fruits secs, rien ne manquait au festin.

Les estomacs quelque peu alourdis par tant de douceurs, les randonneurs repartirent vers d'autres lieux de villégiatures. Le soleil, bien installé à l'horizon, colorait les peaux, encore blanches, d'un printemps capricieux.



Les routes bucoliques et désertées de tout véhicule polluant, orientaient les Acébéistes sur Amilly, dans le Loiret, en passant par Château Landon, pour une pause déjeuner bien méritée. Chacun dévora son pique-nique après un apéritif offert par le club.

Le soleil s'impose alors, sur cette commune de Seine et Marne. L'abbaye Saint Séverin expose son impressionnante façade, soutenue par des contreforts, aux regards des voyageurs, alors que le Fusain chemine en contre bas narguant de nombreux lavoirs délaissés au profit de la modernisation. Le clocher de l'église, Notre-Dame de l'Assomption (étrange édifice mélangeant les styles carolingien, roman et gothique), domine la région de ses 57 mètres de haut et la tour Saint-Thugal, vestige d'une basilique du Xème siècle, s'élève vers les cieux Gâtinais.

Il reste soixante-dix kilomètres à parcourir pour atteindre l'hôtel Campanile d'Amilly. Certains couperont avant Egreville afin de préserver leurs forces pour le lendemain. Les furieux continueront à faire les pancartes pendant que les plus philosophes profiteront des couleurs et des senteurs printanières.

La fin d'après-midi approche et le bivouac aussi.

17 H : Nous voici arrivés au terme de cette première journée qui a défié les prévisions météo les plus pessimistes. Les rayons ultras violets ont tanné les épidermes des moins frileux et surchauffé les plus couverts.

Le groupe se retrouve à l'hôtel. Les chambres sont spacieuses et la douche délicieusement chaude et délassante. Puis le flot bleu, devenu civilement, « monsieur et madame tout le monde », envahit le salon du Campanile.



Qu'il est bon de poser son derrière sur une chaise !! La fatigue se lit sur certains visages. 189 kms c'est un peu plus qu'une paille !! Tient en parlant de paille

Boissons revitalisantes en vue : Que de mousses, que de mousses !!! Ou rafraîchissantes : Jus de fruits et compagnie !!!!!

Les estomacs sont impatients de goûter à la gastronomie locale.....

Petite entrée de crudités, puis macaronis avec filet de poulet !! Rien de très régional, plutôt passe-partout pour sportifs en mal de sucres lents. Salade de fruits en dessert ou fromage blanc et son coulis. Même pas un peu de chantilly ou de crème Anglaise !! Pas de micro-onde pour réchauffer les

féculents très tièdes et du gruyère dont les souris n'ont pas voulu !! Bref pas de quoi se régaler les papilles.

Pas grave, l'important est d'être ensemble, de revivre oralement cette belle journée et d'aller plonger dans sur un lit confortable pour se laisser emporter par un sommeil réparateur.

Le petit déjeuner du dimanche est prévu pour 7 heures et le retour vers Le Perreux à 18 heures. Pas le temps de traîner. Le réveil est un peu dur, les jambes aussi. Les organisateurs n'ont pas prévus de masseur !!

La camionnette récupère les effets des sportifs et le départ est donné. On redoute une météo capricieuse malgré un ciel bleu généreux.

Les paysages défilent aux rythmes des coups de pédales. Le circuit vallonné, en ce début de matinée, confirme les lois de l'apesanteur : Le postérieur du coureur est irrémédiablement attiré vers le bas de la pente tandis que celui-ci s'escrime à s'élever vers le sommet. Le remède : monter les dents et tourner très vite les jambes....Quant on peut ! Sinon, montrer les dents et tirer la langue pour éviter l'asphyxie !!

On roule, on grimpe, on s'attend jusqu'à la pause repas à Blandy-les-Tours. Notre cher club s'est occupé du ravitaillement. On se régale, assis dans l'herbe, sur une borne ou en position « orgie romaine ». Des marcheurs partagent ce grand coin de pelouse, tout le monde est content et repu, le soleil commence à faire grise mine et Assurancetourix fait son



entrée. Un petit air d'accordéon s'élève, puis un deuxième. Quelques gouttes viennent de s'écraser sur notre coin de paradis. Le ciel se noircit ; vite on remballé tout, sans oublier notre druidesse puis le ciel nous tombe sur la tête !! Une bonne pluie bien froide qui aura mis fin à l'arrêt pique-nique.

Les Acébéistes reprennent la route, impers sur le dos et couvres chaussures aux pieds. Le vent nous pousse, les nuages s'effilochent, le soleil revient. Arrêt changement, on ôte les vêtements de pluie. Le circuit s'est aplani, les forçats du bitume ont descendu les dents tandis que les randonneurs ont repris leur vitesse de croisière.

Villeneuve-le-Comte ; Ah la pause-café, menthe à l'eau ou coca. La chaleur est bien là, alanguissant les plus téméraires. On resterait bien là toute la journée, d'autant, que dans le lointain, de gros cumulus, cirrus et autres Nimbus noirs nous donnent peu d'espoir d'échapper à un nouveau déluge. Et c'est remontant sur Guermantes que notre espérance fut anéantie. Une pluie battante accompagnée de grêlons, s'abattit sur nos abatis. Arbres et arrêt de bus nous accueillirent en attendant que cette soudaine ondée passe son chemin.

Trempés et détrempés, nous reprîmes la route sous une pluie fine. Le vent poussa, de nouveau, ces vilains nuages et la fin du parcours se fit presque au sec.

16H30 Arrivée au CDBM du Perreux. Le week-end se termine par une belle photo finish du groupe. Chacun rentre chez soi le cœur chargé de bons souvenirs et les jambes d'acide lactique. Les centaines de photos prises au cours de ces deux jours, attesteront du plaisir qu'on eut les participants à rouler sur ces chemins bucoliques et de la superbe organisation élaborée par notre club.....

Bravo à tous les participants : Carole M, Carole B, Catherine, Marie-Anne, Agnès, Sylva, Alain, Jean-Claude B, Patrick B, Jean-Louis, Philippe D, Michel, Jean-Claude L, Sylvain, Jean-Pierre M, Philippe M, Joël, Jean-Pierre L, Jean-Christophe, Jean-Marie, Patrick S,
A bientôt pour de nouvelles aventures !



Catherine Wachel

UN GRAND MOMENT DE SOLITUDE

Un dimanche comme beaucoup d'autres qui commence par un rallye sympa à Marolles en Brie. "Chéri, tu veux bien m'aider à installer les 2 vélos dans la voiture ?" Il faut dire qu'un coffre de C1, ce n'est pas énorme ! Le premier challenge était de lever l'ado à 6H30 pour partir à 7 ! Mais pour une fois qu'il était décidé, il fallait en profiter. Nous voilà au départ avec pour première activité de la journée le remontage des bicyclettes. Heureusement qu'on avait un peu d'avance. « Maman, mon compteur ne marche pas ! ». C'est bien mon fils ! La roue était à l'envers ! Bref, la matinée se passe parfaitement bien, un ptit coucou au groupe un qui nous décoiffe en nous croisant et deuxième challenge...rentrer les 2 mêmes vélos à nous deux sous une pluie battante. Mais bon... on a fini par y arriver sans tout cochonner.



L'après-midi s'annonce calme, j'ai envie de me poser et j'apprécie qu'il pleuve ...je vais rester cool. Et là ! « Quand même je devrais laver mon vélo ! ». Je m'installe dans le sous-sol, avec la précaution d'étendre un drap sur le carrelage. Je redémonte les roues. Fastoche ! Zut ! J'ai trop dévissé et je me retrouve avec un ressort, bien sûr plus petit à un bout qu'à l'autre dans les mains. Je suis obligée de démonter l'autre pour vérifier comment le remettre. Pfff ! Puis je nettoie : eau, savon, puis j'enlève la graisse car ça fait désordre sur le blanc du cadre. La chaîne est sale, elle mériterait elle aussi un coup de propre ! Aïe ! Je tourne autour du vélo, une fois, deux fois en me demandant bien par où elle est rentrée ! J'ai des bons copains sur Messenger qui me donnent des conseils entre 2 fou-rires (je les entends de là). Une quoi ? Attache rapide ? Trop tard, je l'ai sortie. J'ai déjà les mains beurrées mais avec un petit outil j'arrive à dévisser une petite chose puis je me retrouve avec des rondelles, des trucs et un machin en métal (en tout cas ça y ressemble) dans les mains. Je prends des gants parce que ça commence à être chaud ! Mais contente, j'enlève la chaîne que je mets à tremouiller. Y'a plus qu'à... La brosse à dents rend l'âme car j'appuie comme une brute. Le sous-sol commence à prendre des allures de garage mal entretenu et j'ai mis les pieds dans la graisse ! « Purée les mecs ! Elle a tout démonté ! » Ben oui, j'ai besoin de me prouver que je sais faire aussi bien que les gars ! Mais je commence à me dire que le remontage va être compliqué. C'est vrai que nettoyer la chaîne sans astiquer le reste, c'est comme passer l'aspirateur sans laver la voiture... Alors me voilà partie dans les détails... "La caissette, ça s'appelle". "Ok les mecs mais je ne peux plus vous écrire là car le téléphone est dans le même état que le reste"...à force de persévérance tout brille et "Ya plus qu'à"...mais c'est là qu'il faut une bonne dose de persuasion et d'hypocrisie pour faire remonter à mon mari ce qu'il m'a fallu 2 heures à dézinguer. Bilan : le dimanche après midi parti en fumée, un sous-sol à dégraisser et une bonne résolution... on n'est pas égaux sur tout, laisse faire à ceux qui maîtrisent...

Ce n'est pas parce que j'ai encore quelques progrès à faire dans les relations avec mon vélo que je ne suis pas à même de parler au nom des cyclotes... J'ai accepté il y a quelques mois déjà une mission au niveau de la Commission Féminine du CODEP 94. J'invite celles -et ceux - qui auraient des suggestions pour faire avancer le cyclotourisme féminin (inscription dans les clubs, suggestion d'évènements ou autres) à m'en faire part lors des réunions ACBE ou d'une sortie dominicale. Je m'engage ici à faire remonter toute suggestion à la Marie-Christine Dudragne, Présidente (oui, une femme !) du CODEP 94.

NB : Dès maintenant, notez Mesdames que le **Toutes à Vélo 2020** aura pour point de rassemblement Lyon...La pluie avait accompagné les femmes à Strasbourg, le soleil est déjà réservé pour Lyon...

Corinne Saulnier-Eude

LE COIN LECTURE

Jean-Marie PAULOT nous conseille un livre :
« Lecture vivement conseillée : du vélo et de la littérature. La lutte Bartali/Coppi et bien d'autres moments décrits par Dino Buzatti : «Sur le Giro 1949 »
Nouvelle édition 2017 à 14€



SEJOUR EN CORREZE : 3 TEMOIGNAGES



Nous garderons, mon mari et moi, un excellent souvenir de ce séjour découverte de la Corrèze (avec un passage dans le Cantal (de Salers au Puy Mary), grâce à une douceur des paysages et au groupe d'Acébéistes super sympa.

Merci à Michel LAUDY d'avoir proposé ce département qui mérite de s'y attarder et à son frère qui nous a gentiment accompagné avec quelques membres du club d'USSEL.

Nous avons été accueillis chaleureusement sur le site de CAP France à EGLETONS à proximité du lac.

Quelques magnifiques sites où il fait bon s'attarder : Collonges la Rouge (dommage, le soleil ne s'est pas montré à notre passage) ; les cascades de GIMEL ; le Puy Mary dans le Cantal ...



L'ascension du Puy Mary sous un soleil de plomb a été la seule vraie difficulté du séjour : les 3 derniers km autour de 15%. J'ai apprécié d'avoir un triple plateau !

Un expérience intéressante : celle de la cantine proposée par le club de USSEL dans un petit village dont je ne me souviens plus du nom. Adresse impossible à trouver si on ne connaît pas! Il s'agit d'un endroit où l'on peut se restaurer sans chichi sous forme de self, où l'on se sert de préparations de salades de légumes, féculents frais et bio, astucieusement parfumés. J'adore ce genre d'endroit atypique à la recherche d'authenticité.



J'ai beaucoup apprécié les nombreuses petites routes en très bon état, qui sillonnent dans de belles forêts de conifères et feuillus, remarquablement entretenues. Il a été également très agréable de ne pas être gêné par la circulation et du respect des automobilistes à l'égard des cyclistes (cela nous change des fous furieux que nous rencontrons trop souvent sur nos routes de Seine et Marne !)

Pour la première fois, mon mari Christian, nous accompagnait à un séjour ACBE. Bien que n'étant pas cycliste, j'ai été heureuse qu'il puisse partager de bons moments avec le groupe. Il garde aussi un très bon souvenir de ces vacances Corrèzienne et de l'ambiance conviviale et amicale du groupe ;

Une seule envie : repartir pour de nouvelles aventures

Carole Mace



La Corrèze pour un séjour à vélo ???? C'est vrai qu'à l'annonce du lieu pour notre séjour 2017 je n'étais pas plus emballé que ça, mais connaissant le sud du département pour y avoir été en vacances durant mon enfance, je me dis que ce lieu devrait être un terrain de jeu agréable pour nos escapades à bicyclettes.

Nous voilà donc le jour J, regroupé au centre des bords de Marne pour former un convoi qui nous mènera jusqu'au lieu de nos futurs exploits : la Corrèze et plus particulièrement Egletons ou nous logerons au bord d'un beau lac.

Après une nuit réparatrice, nous entamons notre première sortie. Une petite centaine de km sont prévu ce jour. De la rigolade pour des cyclos surentrainé comme nous, mais après 5 km d'ascension (surprise ca grimpe déjà....) notre copain Jean Pierre qui a déjà joué du dérailleur sur ces premiers km casse sa patte de dérailleur et l'oblige a retourné à la case départ en marchant à côté de sa machine. Cela commence vraiment mal et nous avons tous une pensée pour notre copain, en espérant qu'il puisse faire réparer son vélo rapidement.

Nous poursuivons notre randonnée sous un chaud soleil : côtes, descentes, bosses, ascensions, tout cela au milieu de villages typiques, de forêts majestueuses, le tout mêlé à la senteur des foins fraîchement coupés.

Nous terminons ce premier jour ravi de notre périple avec une petite « Leffe » bien mérité (et ce ne sera pas la dernière) qui nous rafraichira bien après tous ces efforts (1500 mètres de dénivelé).



Notre seconde journée nous fera découvrir la ville d'Argentat d'où nous partirons en suivant sur plusieurs kilomètres les rives de la Dordogne. Nous faisons une petite halte au village de Collonges-la-Rouge qui porte bien son nom et ferons la pause repas à Brive où nous retrouvons une circulation plus dense qui ressemble un peu plus à celle de la région parisienne. Mais l'évènement de la journée est que notre Jean Pierre a pu à nouveau rouler avec nous. Mais pas avec sa formule 1 qui est encore au garage mais avec le vélo de Michel Grousset qui est venu avec son tandem et son vélo. Nous expliquons longuement à Jean Pierre que ce vélo est un vélo de randonnée et qu'il a rarement dépassé les 30 km/h,

donc prudence...difficile à comprendre pour un pur-sang comme lui mais Michel retrouvera sa monture intacte à la fin de cette sortie à Argentat ou une seconde « Leffe » nous attendra.

La suite du séjour se déroulera sous un soleil magnifique, Jean Pierre récupérera son bolide rapidement et Marie Paule et votre conteur profiteront des eaux chaudes du lac de notre résidence pour une petite baignade fort sympathique.

Vendredi 16 Juin : dernière sortie dans le département voisin du Cantal ou nous avons prévu de terminer en beauté notre semaine par l'escalade du Pas-de-Peyrol (Puy Mary) au départ de Salers. Nous avons prévu un parcours de 104 km mais devant la fatigue accumulé par cette semaine de vélo nous raccourcirons un peu .Nous commençons notre ascension en longeant une magnifique vallée pendant un dizaine de km avec de petits pourcentages, entre 3 et 5 %. Que du bonheur....enfin pour l'instant car la suite de l'escapade sera nettement moins tranquille. Au bout d'une vingtaine de km ou le pourcentage grimpe petit à petit mais reste abordable. Nous arrivons aux abords d'un petit pont de pierre typique du pays , mais derrière ce pont j'ai comme l'impression qu'il y a un mur ????? Et ce mur c'est simplement notre route qui change de profil....à partir de là ce sera 3 km entre 13 et 15 % sans aucun répit jusqu'au sommet. L'ascension de ces 3 derniers kilomètres verront un nombre assez conséquent d'Acébéistes marchant à coté de leurs machines ou arrêter au bord de la route, couché sur leur vélo avec un respiration fort inquiétante pour un cycliste normalement constitué mais l'esprit de groupe né de ce séjour m'empêche de vous donner le nom de ceux qui ont tant souffert dans ce petit col.



Une fois tous au sommet, c'est autour d'un verre bien mérité (la bière sera pour plus tard) que nous nous retrouvons pour des photos souvenir et après un petit pique-nique, nous terminons notre rando en regagnant Salers des souvenirs plein la tête.

Voilà cette semaine terminée, j'en suis à mon troisième séjour avec le club et à chaque fois ce n'est que du bonheur, parcours magnifiques quelle que soit la région choisie, hébergement toujours agréable et surtout le principal pour moi : une super ambiance dans ce club. J'invite tous ceux qui n'ont jamais participé à ce genre de séjour à nous rejoindre dès l'année prochaine...car pour moi c'est sur j'y retourne.

Dédicace spécial à Alain Auberger pour l'organisation du séjour toujours au top, à Michel Grousset pour ses cartes papier bien plus efficaces que nos GPS modernes, à Christian pour avoir assuré notre logistique pique-nique lors de nos sorties, à Marie Paule pour sa bonne humeur contagieuse et surtout un grand merci à l'ensemble des participants pour leur bonne humeur

A bientôt

Patrick Brochard

UN LIEU A DECOUVRIR

Lors de notre séjour dans la Corrèze, les cyclos du club de USSEL nous avaient concocté un très beau parcours sur le plateau de Millevaches (origine du nom : Mille Sources).

Outre un paysage paisible, vallonné (ni trop, ni pas assez), de belles traversées de forêts, un plateau diversifié, un très beau Lac, les cyclos avaient réservé à Tarnac, dans une petite « cantine ».

Et là, ce fut mon coup de cœur. Au sein du village, un bistrot d'époque avec une petite terrasse bien abritée du soleil, et attendant une épicerie de village à l'ancienne.



Tout est « à la bonne franquette ». Un sentiment de Liberté Totale, une ambiance difficile à décrire.

Pas de menu : un buffet entrée, un buffet plat chaud, plateau de fromages régionaux, sans contrôle, tout le monde va se servir, à volonté ... et avec un vrai civisme.

Que des produits du terroir (uniquement végétarien, ce jour là). Pour la boisson, il suffit d'aller à l'épicerie, de se servir ... et on paiera plus tard !

Mais il n'y a pas que la nourriture. Les « gérants » sont des personnes plutôt jeunes, quadragénaires, tendances Mai 68, décontractées.

Et dans ce bistrot se côtoie des jeunes refaisant le monde avec des discussions de « haut vol » sur notre société d'aujourd'hui et son avenir, un jeune couple qui a quitté le Nord pour acheter une vieille ferme qu'ils retapent afin d'en faire une exploitation de plantes médicinales, des ouvriers (le repas 10€ et avec une carte abonnement de 10 repas, le repas revient à 7€), des anciens du village, des couples de randonneur, une jeune femme « très classe » lisant un livre en déjeunant (ingénieur d'Aubervilliers, parcourant la France avec sa camionnette/habitation pour découvrir et étudier ses lieux de vie atypique).....

Sincèrement vous êtes ailleurs et j'en suis parti ... en me disant : « je reviendrai » pour mieux découvrir ce lieu.

Puis sur le trajet du retour, nous nous arrêtons dans un village et un habitant vient discuter avec nous. Lorsque nous lui avons dit que nous avons mangé à Tarnac, il nous rétorque : « cela ne vous évoque rien Tarnac? L'histoire du sabotage des lignes TGV ». Et oui, bien sûr !

Rentré à la maison, je me suis « jeté » sur Internet et j'ai voulu tout savoir sur cette « expérience », sur les motivations des initiateurs de ce projet et j'ai acheté 3 livres*, pas pour découvrir les dessous de l'Affaire Judiciaire, mais surtout comprendre leur philosophie de vie (et ainsi poursuivre ce séjour).

Voilà ce que je découvre :

« ... Ce désir de fuir le monde trouve son aboutissement en 2005 dans l'achat de la ferme du Goutailloux, sur la commune de Tarnac, assortie d'une exploitation de 4 hectares remise en culture. Là les « néo-communards » entrent en possession d'un espace pour « construire quelque chose » qui correspond à leurs envies et à leurs idées politiques. La communauté dispose, après l'achat en 2007 du magasin d'alimentation générale de Tarnac, d'une interface avec la société locale. Elle en délègue la gestion à trois de ses membres. Le but n'est pas d'instituer des rapports de types marchands de type classique. Les gérants, au lieu de s'en remettre aux banques, ont choisi pour constituer leur capital l'émission de bons de souscription échangeables contre des marchandises. 150 habitants du village apportent leur soutien à l'entreprise. Comme souvent sur le Plateau, l'épicerie rend de multiples services : bar-restaurant, station-service mais aussi lieu de réunion et de spectacles ... Si elle persiste dans sa volonté de « ne plus s'en remettre à l'Etat ou à la marchandise pour ce qui est des aspects les plus élémentaires de la vie », elle privilégie désormais les réalisations concrètes plutôt que la lutte frontale. Retournant les armes du capitalisme contre sa logique de marchandisation, elle inaugure un fonds de dotation alimenté par la générosité des donateurs. Les Amis de la Commune de Tarnac emploient ensuite les fonds collectés à soutenir des initiatives diverses : d'un habitat en bois adapté aux besoins du Plateau à une ferme collective dotée d'un atelier de mécanique agricole et automobile en passant par le Ciné-Club de Tarnac. Ainsi la commune garantit à ses membres solidarité, autosuffisance matérielle et spirituelle. En tant qu'expérience la Commune n'est freinée par aucune limite physique et, ouverte au Monde, elle peut en absorber la substance et s'en nourrir dans un processus infini d'expansion. » ((3) chapitre « La Montagne limousine, terre d'utopies ? » Dominique DANTHIEUX)



Ce passage illustre bien ce que j'ai ressenti en quelques instants. Et cela fait du bien de voir de telles initiatives, réelles et concrètes, pour tenter de redonner vie à des communes, quartiers ... bien loin des discussions stériles et intellectuelles des plateaux téléés !



Cela m'a fait penser à La Bellevilloise, à Paris, quartier de Belleville. J'aime cet endroit car là aussi il se dégage « quelque chose d'autre », une atmosphère où le passé est toujours « présent ». Créée en janvier 1877 par vingt ouvriers qui fondent la troisième coopérative de Belleville : un petit dépôt d'épicerie qui ouvre deux soirs par semaine et où, à tour de rôle, après leur journée de travail, les ouvriers assurent la vente.

A la veille de la Grande Guerre, forte de ses 9 000 sociétaires, elle est devenue la première coopérative parisienne, la première également du pays, à tel point qu'elle fait figure de modèle. A cette époque dans « La Maison du Peuple de la Bellevilloise », tandis que Jean Jaurès tient des rassemblements politiques au 1^{er} étage, on expérimente au rez-de-chaussée la première vision du « commerce équitable » suivant les principes de Joseph Proudhon, s'appuyant sur une devise qui allait marquer l'histoire des échanges : « du producteur au consommateur ».



Maintenant cela reste un milieu de culture avec l'organisation de concerts, un café restaurant et un bar dans les locaux des anciens entrepôts ... qui respire encore son ancienne histoire.

N'hésitez pas à y aller boire un verre. Seul commerce restant de la Belle Epoque, vous pourrez y acheter du miel de Belleville (désolé de faire de la concurrence à notre ami Jacques Nicol).

J'espère ne pas vous avoir « barbé » avec ce petit topo, mais ce fut pour moi, une belle découverte lors de notre séjour à Egletons. Pour le reste du séjour, Carole et Patrick ont tout écrit !

Joël Mégard

* (1) David DUFRESNE : TARNAC MAGASIN GENERAL chez Calmann-levy

* (2) Marcel GAY : LE COUP DE TARNAC chez Florent Massot

* (3) UTOPIES EN LIMOUSIN « MEMOIRE OUVRIERE EN LIMOUSIN chez Les Ardents Editeurs

CYCLOTOURISTES DES MONÉDIÈRES
Un programme estival chargé



Une vingtaine de courageux ont affronté les températures caniculaires.
Photo DR

Dernièrement, les Cyclos Ussellois ont accueilli et accompagné les membres du Club FFCT du Puy-Mary sur Nornie en séjour au village de vacances du lac à Egletons.

Sur un parcours de 120 kilomètres préparé par Michèle Beuz, les deux clubs ont sillonné les routes ombragées du Plateau de Millevaches. Parti d'Egletons, le peloton de vingt-cinq cyclistes a rejoint Tarnac en faisant une incursion en Creuse. Après le repas de midi le retour s'est déroulé sous la chaleur après une belle nuit au village de Sornelard.

Les Cyclos des Monédières vont participer cet été à plusieurs randonnées FFCT départementales et régionales proposées par les clubs voisins mais également à des manifestations nationales dont le Cyclo-Monédière du Morvan au départ de Châteauneuf-Chalon et à la semaine fédérale de Montagne en Perche.

A noter que le club proposera à ses membres deux sorties en direction du Puy-Mary pour l'une et la Creuse pour l'autre.

Dans le cadre d'une opération nationale proposée par la Fédération Française de Cyclotourisme, des sorties découverte et d'accueil accompagnées par des membres du Club ont lieu le dimanche matin au départ d'Ussel à 9h00; ces sorties ont pour but de faire découvrir aux personnes qui le souhaitent la pratique de vélo et les valeurs de cyclotourisme.

Sur tout équipement
Tél : 05.55.73.87.43 et 05.55.73.31.80

Article paru dans le Dauphiné Libéré du 30 juin 2017 faisant état de notre sortie avec le club de Ussel

G Perdu le Sens



Les GPS sont devenus petit à petit des outils indispensables à la pratique du cycliste. Ultra simple d'utilisation et ultra pratique, ils évitent de s'orienter avec les étoiles ou la mousse sur les arbres (bon y a plus simple : la carte de Michel) et surtout, ils garantissent aux cyclistes un retour à bon port.

Les cyclistes de l'ACBE n'échappent pas à cette technologie moderne et c'est pour cela que les sorties club du dimanche sont proposées en téléchargement pour les GPS. Mais l'utilisation de ces parcours n'est pas garantie sans erreur. Dans le club, il y a plusieurs principes à respecter pour une bonne utilisation de son GPS.

Le premier principe à appliquer c'est de lire le GPS avant d'arriver aux carrefours afin d'éviter de faire des kilomètres en plus. (Toutes ressemblances avec un cyclo du groupe 1 n'est absolument pas fortuites)

Le deuxième principe à prendre en compte, c'est le pourcentage d'erreur que peuvent comporter les tracés d'origine. Ces erreurs sont parfois générées par le logiciel de tracé lui-même sans qu'elles soient détectées à la conception ou parfois liées à des modifications de voirie.

Le troisième principe c'est que parfois la sagesse des anciens du club permet de couper certaines portions d'itinéraire pour éviter une zone urbaine, éviter une chaussée défectueuse ou rattraper un peu de temps suite à une crevaison.

Nous (le bureau et les membres qui gèrent les itinéraires) ne pouvons pas faire grand-chose pour le premier point, par contre pour le deuxième point, nous avons identifié ces problèmes et nous allons progressivement corriger ces erreurs. Il s'agit d'un travail de longue haleine qui prendra du temps. Nous allons essayer d'en profiter pour proposer de nouveaux itinéraires afin de varier un peu plus notre activité.

Concernant le troisième point, lorsque nous sommes dans une situation de choix entre le tracé et certains membres, il faut se demander si l'on veut suivre le circuit **Garanti Par le Système** ou bien prendre la variante **Garantie Par les Seniors**. Dans tous les cas, les deux solutions amèneront les cyclos à destination et chacun à la fin pourra dire : « c'est **Génial** de **Participer** aux **Sorties** du club ! ».

Pour info, actuellement le club propose 63 circuits permettant de rallier 26 villes de destination avant de revenir vers notre point de départ.



Eric Ducoudre

✚ « Certains hommes parlent pendant leur sommeil. Les conférenciers parlent pendant le sommeil des autres » Alfred Capus

UN CAFE POUR LA ROUTE ?

La mode des cafés cyclistes nous vient d'Outre Manche : salle de restau, atelier de réparation rapide, la boutique de vêtements et le café partagé entre passionnés.

2 adresses à Paris à découvrir :

- Le STEEL COFFEE SHOP situé rue de la Fontaine au Roi dans le XIème arrondissement
- Le KILOMETRE 0, 20 rue des Acacias à Paris.

COMME LES VRAIS !

Quelques semaines plus tôt, les organisateurs recherchaient 2024 femmes à vélo pour un événement de soutien à la candidature de "Paris J.O. 2024". Sur proposition d'une amie pour qui monter sur un bike est déjà un événement en soi, je ne pouvais refuser. De plus, l'idée me plaisait de voir 2024 féminines venir défier les pavés des Champs Elysées le temps d'un tour. Symboliquement, voir dans un même peloton des mères de famille, grand mères et toutes jeunes adultes était déjà très sympathique.

Une fois passés tous les points de contrôle de sécurité en ce jour d'arrivée du Tour de France, nous nous sommes vue remettre un maillot réalisé pour l'occasion. Le temps était incertain mais la chaleur réellement au rendez-vous et le peloton hétérogène, entre les triathlètes de Champigny, les détentrices d'un vieux vélo dépoussiéré pour l'occasion et les loueuses de Vélib d'un jour.

Au signal du départ, un même plaisir nous a réunies avec dans les premiers 200 m la chance inouïe de traverser le Grand Palais -

comme les vrais quelques heures plus tard. Le temps d'une photo avec Estanguet (porteur de la flamme en son temps et porte drapeau de la candidature) ou Laura Flessel l'actuelle ministre des sports, la troupe s'étire dans ce lieu où la verrière magnifique nous donne l'impression d'être importantes !

Et c'est parti pour un peu plus de 7kms ! Bien évidemment, il y a les barrées qui partent bille en tête pour arriver...les premières. Mais ce n'est pas la philosophie du jour...il n'y a rien à gagner, rien à prouver ! Avoir la chance de défiler sur la plus belle avenue du monde, désertée de circulation, où déjà la foule s'installe pour applaudir les pros, est assez jubilatoire. Nous découvrons avec étonnement l'état pitoyable de certains passages des Champs où, au-delà des pavés, les nids de poule sont nombreux et dangereux !

Pause photo en bas, au milieu, en haut, chacune y va de son selfy, c'est le moment ou jamais. Les gens sont avec nous, nous encouragent

barrières, même si l'effort est loin d'être importe, le festif est là et c'est le tape-cul se termine et la boucle est Bien évidemment, il nous reste encore à sympa pour attendre l'arrivée des coureurs et gagné " ! c'est alors que je découvre sur mon proposition - plus qu'honnête et tentante - de héros ACBE de le rejoindre en tribune pour midi. Vous auriez refusé vous ?...

Passer les contrôles et arriver dans le village exploit, mais être accueillie par David personne (ben oui ! le vrai !) pour récupérer quand même TOP...Quelques minutes plus tribunes à attendre le passage de la des coureurs que nous avons regardés avec admiratif sachant sur quoi ils roulaient. Après laissons guider vers les camions des équipes nez avec Alberto. Vous voyez qui sait ? claquer deux bises ...mais je n'ai pas osé. La moments sûrement... et puis où donner de la tous ces cyclistes affutés et bronzés ! allez ! je balance ! Même Pascal les regarde avec gourmandise...et les vélos...whouaouh ! surtout les noirs & rouges...

Nous reprenons les nôtres, qui visiblement n'ont pas attirés les regards et repartons après cette belle journée, faites de beaux souvenirs. Merci à toi Pascal de nous avoir permis le grand-jeu et merci aussi pour la photo avec l'idole de ma jeunesse, Jean-René B.



derrière les surhumain. Peu l'essentiel... Très vite bouclée. trouver un coin là, "c'est pas téléphone la l'un de nos super cette fin d'après-

du Tour est déjà un Moncoutié en nos vélos, c'est tard, nous étions en caravane puis celui un air encore plus l'arrivée, nous nous jusqu'à tomber nez à J'aurais pu lui magie des grands tête ? ils sont beaux

Corinne Saulnier-Eude

UN GRAND BOL D'AIR DE HAUTE LOIRE (21 au 25 août 2017)

On ne se lasse pas du Massif Central, de ses belles routes et de ses paysages. Revenant de Lozère, nous avons fait escale chez des amis qui ont retapé une maison au Mazet-Saint-Voy (Haute-Loire). La voiture y sera bien à l'ombre pendant la semaine.

Préparatif du tandem et des sacoches le dimanche. On a l'impression d'être moins chargés que d'autres fois, mais la pesée contredira : Environ 18 kg de bagages. On a réservé un lit à chacune de nos étapes.

Départ le lundi matin, direction Saint-Agrève (BPF - Ardèche), petite ville bien connue des amateurs de « L'Ardéchoise ». Là, un gentil papi nous recommande de grimper (fort) à la table d'orientation et au superbe point de vue. Nous ne serons pas déçus !



Puis cap au nord via Tence (BPF – Haute-Loire), le Col du Grand Bois (ou « Col de la République » – BPF – Loire – photo ci-contre) pour finir la journée à Firminy.

Notez qu'il existe une superbe voie verte qui va d'Yssingeaux à Riotord, et que nous avons parcouru avec plaisir à partir de Montfaucon-en-Velay.

Magnifique journée où on a su prendre un rythme modéré, et qu'on termine avec une fatigue raisonnable.

Environ 100 km et 1300 m de dénivelé – arrivée 600m plus bas que le point de départ.

A Firminy, bonne surprise à l'Hôtel ** Abribis, modeste mais décoré avec goût (chambre, restaurant et salle du petit déjeuner). Il y a bien peu de monde mais l'accueil est très chaleureux. Par contre, le restau est fermé en août : On marche assez longtemps pour trouver autre chose, on

passé par la cité « Le Corbusier » (roi du béton), puis on échoue (oui, oui, c'est un naufrage ☹) à la cafétéria du Géant Casino pompeusement nommée « A la bonne heure ».

Le mardi matin, un peu de plat, puis montée régulière « à la fraîche » vers Chambles (BPF – Loire) dont le château domine magnifiquement les Gorges de la Loire et la retenue du Barrage de Grangent. Au Donjon, on rencontre un couple d'anglais en VTT, bien chargés (eux font du camping) : Ils en sont à la 11^{ème} semaine d'un périple d'environ 4 mois « Angleterre – Allemagne – Rep. Tchèque – Autriche – Italie – France – Angleterre ». Très sympathiques, ils travaillent 8 mois par an et voyagent ensemble le reste de l'année. On les invite au café et on échange nos coordonnées.

Puis cap à l'ouest vers Saint-Bonnet-le-Château (BPF – Loire) qui se revendique « capitale mondiale de la Pétanque ». Internet vous confirmera que les habitants étaient appelés « Cacamerlots » mais sont maintenant nommés « Sambolitains ». Belle abbaye perchée.

La chaleur est forte, maintenant, et le trajet jusqu'à La Chaise-Dieu (BPF – Haute-Loire) est difficile. Sieste en bord de route ! On arrive bien fatigués.

Environ 80 km et 1700 m de dénivelé – Arrivée 600m plus haut que le départ ☹



Mercredi, on a très vite une belle descente, mais pour avoir le droit de dévaler vraiment sur Lavaudieu (BPF – Haute-Loire), il nous faudra crapahuter un peu dans les reliefs. Je n'ai pas bien récupéré de la veille : Vivement la vallée de l'Allier ! A la sortie de Lavaudieu, encore 2 à 3 km très durs, puis autant de

N102 (axe Le Puy - Clermont-F) où on ne traîne pas. Puis on rejoint Vieille-Brioude et son superbe site saumons ».

On a vu très peu de vélos depuis le début de notre périple. Mais là, on aperçoit un jeune couple en tandem bien chargé. Ils semblent prendre une autre route.

A partir de là, et sur 45 km, la route remonte la vallée, en restant près de l'Allier. Pour l'avoir parcourue dans les 2 sens, elle est étonnante car la succession de faux-plats montants et descendants fait qu'elle ne m'a pas paru plus facile dans un sens que dans l'autre : Dans les deux sens, on a du mal à percevoir si on monte ou si on descend en moyenne ...

Vers midi, à La Voûte-Chilhac, superbe site dans un méandre de l'Allier, on profite d'un mini-concert d'un quintet de trompettes qui participe au Festival de Musique de la Chaise-Dieu : Musique moderne et un peu dissonante, mais joyeuse, très enlevée et jouée par des musiciens de haut niveau. Un parfait apéritif avant nos sandwiches !

Pendant le concert, voilà les jeunes en tandem qui arrivent. On se dit bonjour. Ils vont de Clermont-Ferrand à Montélimar pour assister au mariage d'amis eux-mêmes tandémistes. On a le même parcours jusqu'à Chapeauroux. On repart avant eux.

Pause rafraîchissement à Langeac, puis sieste à l'ombre en bord de route quelques kilomètres plus loin : On a tout notre temps.

Encore 8 km et on arrive à Prades, encore un très beau site. Mais la route quitte le bord de l'Allier pour grimper fort vers la crête et n'en redescendre qu'à Monistrol d'Allier, notre étape de ce soir, 15 km plus loin.

Dès le premier virage, on aperçoit devant nous le jeune couple en tandem. On les rattrape bientôt et on fait la causette jusqu'en haut de cette rude montée. On continuera ensuite à notre rythme, sur les hauteurs. Pour les 2 derniers kilomètres, descente vertigineuse : Pour éviter la surchauffe des roues et l'éclatement d'une chambre à air (et oui, pas de frein à disque ...), on en fera un bon bout à pied.



Arrivés à Monistrol d'Allier, on déguste une boisson et une glace, et puis on voit arriver notre copain le tandem ! Courageux, ils veulent pousser encore un peu plus loin, ce soir.

On rejoint notre modeste hôtel où on sera accueilli avec beaucoup de chaleur. Le gars qui nous accueille va mettre lui-même notre tandem à l'abri. Lui ayant demandé de lui donner un picotin et aussi à boire, il me répond qu'il donnera aussi un petit coup au pare-brise ! Très bon repas, petite promenade au bord de l'Allier, et puis DODO. Ci-contre : Authentique banc touristique pour paysage bouché par les branches !

Environ 100 km et 1250 m de dénivelé – et arrivée 450m plus bas que le point de départ.

Jeudi : 15 km de montée pour commencer ... On quitte la vallée de l'Allier pour remonter la belle vallée de l'Ance. Ambiance fraîche avec un peu de pluie au départ. Les 10 km suivants sont favorables, et on dévale dans la vallée du Chapeauroux, à Chapeauroux d'ailleurs ! Là aussi, on a eu peur de surchauffer les jantes, mais c'est passé ! Arrivé à un pont, on rattrape notre copain le tandem et ce sera la dernière fois car nos routes se séparent.



On va alors vraiment galérer pour monter au Lac du Bouchet (1250m environ – BPF – Haute-Loire), point culminant de cette journée. Là-haut, paysage magnifique, pique-nique au bord du Lac, puis café dans un canapé en terrasse : Pause divine.

L'orage menace et on prendra une belle averse en repartant. Mais ça ne dure pas. Longue descente jusqu'à Goudet et son château en ruine. Puis encore une rude montée (mais 3km seulement), 20 km sur la crête, vent de face, et arrivée au Lac d'Issarlès (BPF – Ardèche avec ses 500m de raidillon dont on se

rappelait fort bien). Et comme il y a 2 ans, tour du Lac à pied (4 km) pour tuer le temps avant le repas.

Vendredi : C'est le final. Ça monte, ça grimpe vers le Mont Gerbier-de-Jonc (BPF – Ardèche). Mais que c'est beau sous le soleil ! Fort vent mais heureusement favorable. Au lieu d'aller au plus court vers Les Estables, on opte pour le détour par le Col de la Croix de Boutières. 4 km de descente, puis autant d'une rude montée qui nous amène au plus près du Mont Mezenc. Le paysage est sublime, parsemé des fameux succs



ardéchois (photo ci-dessous). Ce sera le plus beau panorama de notre séjour.

Malgré le dénivelé favorable jusqu'à la fin de notre parcours, on aura quelques côtes à franchir. Et la fatigue s'accumule. On tamponnera encore à Saint-Front (BPF – Haute-Loire – encore un lac volcanique), et on rejoindra notre point de départ.

Environ 70 km et 1100 m de dénivelé – arrivée 100m plus haut que le point de départ.



Michel GROUSSET

✚ **« Après la guerre, deux choix s'offraient à moi ; finir ma vie comme député, ou la finir comme alcoolique. Je remercie Dieu d'avoir si bien guidé mon choix : je ne suis plus député ! » Winston Churchill**

CALENDRIER 2018

Nous arrivons sur les longues périodes d'hiver où, pour se motiver et rêver, il faut trouver les motivations pour sortir sous la pluie et dans le froid.

Les objectifs 2018 ne manqueront pas :

Nos traditionnelles sorties Amicales, rallye, sortie sur Paris, le 11 Novembre, les 2 jours, et les 150kms.

Les objectifs plus ambitieux sont :

- La Flèche Vélocio qui a lieu cette année le WEE du 1^{er} Avril, en direction de Barbentane au Sud d'Avignon dans les Bouches du Rhône.
- Le séjour sur une semaine à organiser en Juin
- Le Tour de Corse en Septembre
- Les brevets pré-qualificatifs Paris-Brest-Paris
- Et vos suggestions, nombreuses, je n'en doute pas !!!

✚ **« On parle toujours du boulevard des Filles-du Calvaire, mais jamais du calvaire des filles du boulevard » Henri Rochefort**

✚ **« Prendre un coup de vieux, ça ne veut pas obligatoirement dire qu'on se fait taper dessus par un octogénaire » Philippe Geluck**

QUE D'EXPLOITS SPORTIFS POUR L'ACBE CET ETE ! (« A LA PECHE AUX EXPLOITS »)

Suite à la narration de vos exploits de l'été, je profite de l'article de Ouest France pour vous présenter mon lieu de vacances et mes copains normands, Jérémy, Jérôme Ici pas de maillots (cf photo), mais l'amour de tous pour le MAQUEREAU (...et la bière !).

Comme le dit l'article, PATIENCE et PERSEVERANCE, ce qui équivaut bien à FORCE et COURAGE.

Mais ma vraie motivation de pêcheur, je l'ai apprise à l'ACBE : c'est la traque du BAR avec une vraie PRESSION ... ne pas rater ce vrai POISSON qui ne se rend pas sans une lutte acharnée.

Finalement, entre BAR et MAQUEREAU, il y a une vraie logique : c'est à proximité des BAR (S) que l'on trouve les MAQUEREAUX (comme dans la vraie vie !)

Pour les âmes sensibles, rassurez-vous, tous les BARS que je prends (restons modestes, ils se comptent sur le doigt d'une main !), sont soigneusement décrochés (après une photo) et retrouvent la liberté. C'est le NO KILL.

Un poisson si noble, si combatif, si beau, ne peut finir en Beurre Blanc ! Il est relâché avec l'espoir de le reprendre dans quelques années, avec quelques grammes de plus : « Et, souviens-toi, je t'ai bien eu le 10 août 2017 ! Alors pourquoi tu reviens ? Fais attention la prochaine fois et soit prudent ! ».

Pour les MAQUEREAUX, malheureusement, pas de pitié, direction le four avec du cidre (... avec un peu de crème), ou le Barbecue, ou en rillettes (... avec un peu de crème). **Mais pourquoi 2 poids/2 mesures ? C'est trop injuste la vie !**

Et le vélo dans tout cela ? Et bien, 3 fois par jour (because les marées car la nuit je dors), je fais l'aller en vélo et le retour ... en vélo. Descente à l'aller (1,1 km), puis le retour, avec une grosse bosse de 800 mètres que je fais à fond (le fractionné, il n'y a que cela de vrai !), avec un dénivelé de 40 mètres soit du 5%. Cela fait 120 mètres par jour et sur toutes les vacances cela fait 2 400 mètres soit plus que le Ventoux (Bravo Alain !).

La rentrée à vélo va être ... dure dure !!!!!!! Pas de question d'être poisson pilote, encore moins donner le THON, mais je pense que je vais être un vrai MULET !

Signé

Joël *** Mégard

*** Joël ou Athérine) est un poisson de la famille des Atherinidae que l'on rencontre dans l'océan Atlantique (du large du Portugal jusqu'à hauteur de la Mauritanie), en Méditerranée, dans la mer Noire et dans la Caspienne. Excellent en friture, encore appelé Sprat.

Etant né sous le signe du Poisson, comment voulez-vous avec tous ces signes, que je n'ai pas attrapé le « virus de la pêche » !!!!!!!



« On croit souvent qu'un appartement est bas de plafond, alors qu'il est tout simplement haut de plancher » Pierre Dac

MORTAGNE AU PERCHE - SEMAINE FEDERALE 2017

Pour ceux qui ne connaissent pas cet événement annuel organisé par la FFCT, voici en quelques lignes de quoi, je l'espère, vous donner envie.



Chaque année, la semaine fédérale est LE rendez-vous des cyclotouristes. 2017 n'a pas fait exception : 10.000 vélos ont défilé en Basse-Normandie le 29 juillet pour 7 jours de balades et découvertes. Les étrangers sont de plus en plus nombreux à venir s'imprégner de nos beaux paysages tout en roulant.

Chacun a son objectif : visiter la région au rythme des sorties du dimanche (tout le monde ne roule pas aussi vite qu'à l'ACBE !), expédier en quelques heures les parcours (des plus modestes aux plus ambitieux) avant de filer à la sieste puis rencarder les "copains cyclos" sur l'apéro de 18h, ou encore alterner les journées à vélo et les promenades découverte.

Pour ma part, c'est l'occasion de retrouvailles familiales et de partage d'une activité commune à plusieurs générations ! Et qui dit retrouvailles... dit aussi festif.

2.000 bénévoles ont été réquisitionnés pour assurer la logistique et la sécurité de la semaine. La gendarmerie a aligné - toujours à raison - les sauvages de tous âges qui boycottaient les règles de base du code de la route.

La cérémonie d'ouverture se déroule le dimanche et se partage entre discours officiels et arrivée des enfants du Trait d'Union. Le TU est le parcours réalisé par les jeunes de 10 à 18 ans entre la ville de la SF précédente et la nouvelle. En 2017 : Dijon/Mortagne. Ce moment est bien évidemment émouvant pour les familles, mais de voir ces enfants parcourir des distances très honorables forge le respect. Le lien est aussi fait à cette occasion avec le handi-sport. La fin de leur périple -tout au long duquel ils ont transporté le Trophée Trait d'Union- lance officiellement l'ouverture de la SF.



Boudu que le Perche est vallonné ! Ceux qui ont fait Paris-Brest-Paris le savent, "c'est casse-pattes ! comme dirait Agnès, rencontrée devant un vélo géant réalisé en ballots de foin ! il faut vous dire que toutes les communes avaient joué le jeu de la décoration et de l'accueil : vieux vélos repeints, habillés de fleurs ou surmontés de personnages fabriqués pour l'occasion, distribution de verres d'eau, de collations, ...de prunes sur les bords de route... A la semaine ou à la journée, vous découvrirez une région pour laquelle vous pouviez avoir des aprioris. Que dire de plus ? je n'ai jamais mangé autant de féculents en une semaine ! Mais au fait : Qui connaît la spécialité de Mortagne ? car évidemment comme partout en France, on sait recevoir et bien manger...

Bref, les jours se suivent - les moulins de Condeau, Condé, Nogent-le-Rotrou, l'hippodrome de Moulins-la-Marche pour le traditionnel pique-nique du jeudi, ça monte et ça descend encore ; j'aurais aimé un coach pour les descentes car ensuite ...ça remontait direct. 10.000 participants ... et chaque jour, avoir la chance de croiser le sourire

bienveillant de Jacques (Nicole), c'est quand même dingue ! Finalement, le vent nous a bizutés le dimanche mais a chassé les nuages. Pas une goutte de pluie, ce qui a permis d'assister à la cérémonie de clôture sous le soleil. Nombreux sont alors les participants qui décorent leur vélo et/ou leur tenue pour le défilé organisé par régions - en "remerciement à la ville" pour cette belle semaine. Les stands du village fédéral démontent leurs tentes. De bonnes affaires sont à réaliser (Sylvain, si tu veux des plans pour étoffer le rayon bonneterie...) à condition de s'y prendre dès les premiers jours ! Astrid ? tu as craqué ou pas ? La gastronomie est bien évidemment mise en avant (alors ? Cette spécialité... ?). Et les activités de la FFCT sont naturellement promues à cette occasion, notamment la



Semaine 2018, 80^{ème} du nom, qui se déroulera à Epinal du 05 au 12 Août. OK ça sonne un peu eau minérale mais patience, pour 2019 Cognac se prépare déjà !

J'aurais pu vous faire partager les lieux traversés mais je préfère vous inciter à les découvrir sur le site toujours actif. Je tiens à votre disposition les cartes-parcours à la journée, pour celles et ceux qui se sentiraient d'aller monter et descendre dans cette belle région. Et surtout, surtout, si vous passez quelques jours dans le coin, goûtez absolument au boudin noir !

NB : pour celles et ceux qui auraient des conjoints récalcitrants, l'organisation met en place des circuits pédestres, des visites en autocar mais aussi des activités dédiées aux plus jeunes. Il y en a pour tous les goûts...



Les gens qui n'aiment pas le vélo nous ennuiant, même quand ils n'en parlent pas."

Michel Audiard

Corinne Saulnier-Eude

TOUR DU MONDE A VELO EN QUATRE-VINGTS JOURS (MARK BEAUMONT, LE CYCLISTE A LA POURSUITE DE PHILEAS FOGG)

Début juillet, le Britannique est parti pour battre de quarante-trois jours le record précédent détenu par le Néo-Zélandais Andrew Nicholson depuis 2015.

Mark Beaumont aspire à « redéfinir les limites de l'endurance humaine » en battant le précédent record de 43 jours. Jusqu'où l'homme peut-il repousser ses limites ? Spécialiste des longs efforts solitaires à travers les continents, Mark Beaumont tente de le découvrir. Parti dimanche 2 juillet des Champs-Élysées, à Paris, le cycliste de l'extrême poursuit un objectif dont la simple évocation soulève, depuis la fin du XIXe siècle, un parfum d'aventure : le tour du monde en quatre-vingts jours.



A la différence de Phileas Fogg, les machines vapeur sont ici remplacées par un simple vélo. Mais comme le héros du roman de Jules Verne, l'Écossais s'est lancé dans un pari pouvant passer pour insensé : effacer de quarante-trois jours le record de tour du monde à vélo établi par le Néo-Zélandais Andrew Nicholson, en 2015 (cent vingt-trois jours). Un « *immense défi* », reconnaissait le cycliste de 34 ans avant son départ : « *Pendant presque trois mois, je vais parcourir 400 kilomètres et passer seize heures en selle chaque jour.* »

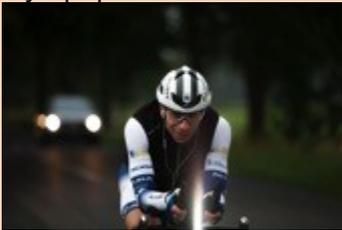
L'homme a minutieusement préparé son odyssée. « *Toute ma vie, je me suis préparé à ça* », assure Mark Beaumont. A l'âge de 11 ans, il lit dans un journal local qu'un homme a relié à vélo le point le plus au nord de la Grande-Bretagne à son point le plus méridional, ce qui déclenche chez lui des envies d'ailleurs. L'été de ses 12 ans, il enfourche son vélo, et, pour la première fois, « *part à l'aventure* ». Avec son pays, l'Écosse, comme terrain de jeu initial. Trois ans plus tard, il relie à son tour le village de John O'Groats, tout au nord de l'Écosse, à Land's End, au bout des Cornouailles.

Six personnes et deux camping-cars pour l'accompagner

D'autres traversées suivront. Depuis vingt ans, Mark Beaumont dompte les continents les uns après les autres, son vélo en guise de monture. En 2008, il réalise son premier tour du monde et, en cent quatre-vingt-quatorze jours, en bat le record (effacé à plusieurs reprises depuis). Deux ans plus tard, il relie Anchorage, en Alaska, à Ushuaia, au sud de l'Argentine, dans une traversée des Amériques qu'il ponctue par l'ascension – à pied cette fois – des deux plus hauts sommets d'Amérique du Nord et d'Amérique du Sud, le mont McKinley et l'Aconcagua. 21 050 kilomètres parcourus en deux cent soixante-huit jours : pas d'objectif de vitesse, alors, mais un documentaire pour la BBC, *The Man Who Cycled The Americas*.

En 2015, après plusieurs années passées loin de son vélo – où il s'attelle notamment au documentaire consacré à d'autres sportifs –, il renoue avec les longues courses cyclistes. En reliant Le Caire au Cap en quarante-deux jours, Mark Beaumont inscrit son nom sur le record de la traversée de l'Afrique à vélo. Avec, dans un coin de la tête, « *un rêve d'enfant* » : faire le tour du monde en quatre-vingts jours. Défi auquel l'aventurier se consacre entièrement depuis deux ans.

« *L'idée n'est pas de battre le précédent record. Vu l'équipe autour de moi, ce serait assez simple*, résume l'Écossais. *L'objectif est d'aller quarante-trois jours plus vite qu'Andrew Nicholson, ce qui est énorme.* » Et pour réussir son pari, celui qui a été porteur de la torche olympique avant les Jeux olympiques de Londres met en place une équipe.



Pour être homologuée, la tentative de record de Mark Beaumont doit obéir à des règles strictes.

Après avoir réalisé son premier tour du monde seul et avec les moyens du bord, Mark Beaumont a changé d'échelle. Depuis son départ de Paris, deux camping-cars et une équipe de six personnes le suivent dans sa progression.

Et à chaque partie de son voyage (Paris-Pékin, Perth-Auckland, Anchorage-Halifax et Lisbonne-Paris), une nouvelle équipe prendra le relais, à l'exception de son physiothérapeute qui l'accompagne quatre-vingts jours durant. Ne portant rien dans ses sacoches, et ayant – luxe suprême – une personne pour « *faciliter au maximum [son] passage de frontières* », il n'a qu'à rouler. « *Ce n'est pas du tout la même performance* », compare-t-il.

Ce dont convient aisément Andrew Nicholson. Ancien patineur de vitesse – il a notamment porté les couleurs néo-zélandaises aux Jeux olympiques d'Albertville, Lillehammer et Nagano –, ce professeur d'école primaire détient le record actuel, avec sa circumnavigation en cent vingt-trois jours bouclée fin 2015. Parti avec un « *tout petit budget, essentiellement aux billets d'avion* », il insiste sur la logistique d'un tour du monde à vélo : pour lui, qui s'est logé chaque soir en faisant appel à la communauté *warm shower* (l'équivalent d'un *couch surfing* des cyclistes) ou aux contacts établis lors de ses olympiades, « *le plus dur a été l'organisation, trouver par où passer* ».

Pendant quatre mois, qu'il raconte dans *Road Rage*, publié à compte d'auteur, qu'il a roulé « *plus de 250 kilomètres par jour* » en portant armes et bagages, « *plus de dix kilogrammes répartis sur [son] vélo* ». Avec ses près de 500 000 euros de budget (financés par différents sponsors), Mark Beaumont, qui convient avoir « *mis en place une énorme entreprise* », ne pédale plus dans la même catégorie pour sa tentative actuelle.

Huit fois plus de distance que le Tour de France

Quel que soit son budget, pour être homologuée par le *Guinness Book des records*, une « *circumnavigation à vélo* » se doit d'obéir à des règles strictes, rappelle Andrew Nicholson. Et d'énumérer : « *Partir et arriver au même endroit, n'utiliser qu'un seul vélo, toujours rouler dans la même direction, et parcourir au minimum 29 000 kilomètres en selle.* » Plus précisément 28 970 kilomètres (soit 18 000 miles), selon le règlement du *Guinness World Records*.

Un cycliste ayant – jusqu'à preuve du contraire – du mal à franchir les mers, les coureurs engagés dans

un record de ce genre peuvent avoir recours, pour « *traverser des océans ou d'autres barrières infranchissables* », à d'autres moyens de transport. A condition que ceux-ci, en général des avions, soient publics. Ce qui rapproche ces tours du monde de celui de Phileas Fogg, qui n'aurait pas entrepris le sien sans son indicateur des horaires de chemins de fer et des paquebots.

Mark Beaumont n'a pas établi son parcours en fonction des horaires de train ou d'autres machines à vapeur, mais il a prêté une attention particulière au trajet qu'il allait emprunter : « *J'ai choisi les routes les plus plates possible, en évitant les montagnes, mais aussi les grandes villes ainsi que les frontières, pour éviter de perdre du temps.* » A entendre Andrew Nicholson conter les difficiles entrées dans des mégapoles comme Mumbai (Inde) ou les longs passages de frontières, un tel gain de temps est loin d'être anodin.

Sur sa route, Mark Beaumont a croisé celle du Tour de France. Pas directement, mais le peloton étant parti d'Allemagne, il n'est pas passé loin de la Grande Boucle avant de filer vers l'est. Si sur leurs vélos, rien ne distingue l'Écossais – qui confesse avoir « *grandi en étant passionné par le Tour de France* » et a choisi les Champs-Élysées comme arrivée – des coureurs du peloton, ils ne pratiquent pas le même sport. « *J'ai plein d'amis cyclistes professionnels, explique le natif de Blairgowrie, une bourgade à l'est de l'Écosse, et si je ne suis pas capable de faire ce qu'ils font, l'inverse est également vrai. Je vais rester en selle quatre fois plus de jours qu'eux, et surtout parcourir huit fois plus de distance que le peloton. Mais je n'arriverai pas à atteindre leur vitesse.* »



Les efforts de Mark Beaumont se rapprochent de ceux des navigateurs au long cours.

« *Personne n'est allé aussi vite, aussi longtemps* »

En fixant la barre à quatre-vingts jours pour son tour du monde, Mark Beaumont vise bien plus que les « *gains marginaux* » popularisés par l'équipe Sky sur le Tour de France. Avec 400 kilomètres parcourus par jour

sur une telle durée, le cycliste pénètre dans une *terra incognita* en termes de performance. « *Personne n'est allé aussi vite aussi longtemps* », expliquait-il avant son départ, sans être sûr que ses objectifs étaient atteignables.

« *Objectivement, on n'en sait rien*, constate Jean-François Robin, responsable de l'unité recherche de l'Institut national du sport, de l'expertise et de la performance (Insep). *On sait que ce type d'effort est possible, mais est-il possible de le maintenir aussi longtemps ? On va le découvrir.* » Et de préciser que la recherche est rarement sollicitée sur ce type de grands efforts, des aventures humaines fortes mais effectuées en dehors des fédérations.

A l'instar des tours du monde en solitaire à la voile, ou des grandes traversées à la rame – exercice auquel Mark Beaumont s'est adonné entre 2011 et 2012 –, la capacité à rester vigilant, à bien récupérer et à maintenir un effort long pendant plusieurs mois est primordiale.

Décidé à « *redéfinir les limites de l'endurance en prouvant que ce qui semble impossible ne l'est pas* » et détaché de toutes contraintes matérielles, l'Écossais est persuadé d'arriver à Paris dans les délais qu'il s'est fixés, soit le 19 septembre. Andrew Nicholson y croit également. Établi à Dunedin, tout au sud de la Nouvelle-Zélande, celui qui est toujours le tenant du record de l'épreuve espère « *croiser, voire accompagner Mark sur une étape* » lors de sa remontée du pays du long nuage blanc.

Mardi 25 juillet, au 24^e jour de son odyssee, Mark Beaumont restait dans les temps pour tenir son pari. En plein cœur des steppes mongoles, le cycliste écossais, qui a subi une chute sans gravité en arrivant en Russie, achève bientôt la première manche de son périple. « *Je ne ferais pas ça si je ne pensais pas que c'est possible* », déclarait-il avant de partir.

Mark Beaumont a réalisé ce tour du Monde en 78 jours 14 heures et 14 minutes !!!!!!!!!



Près de 400 participants au rallye cyclotouriste des jonquilles



Kodak avec 27 participants, celle au plus grand nombre toutes catégories offerte par la Marne revint à l'A.S. Drancy avec 43 participants.

Le club ayant aligné le plus de féminines fut l'A.C.B. Est avec 8 jeunes filles et femmes.

La coupe au club le plus éloigné revint aux Wagons-lits.

Enfin le prix au participant le plus âgé revint à M. Raymond Lefèvre, un alerte cyclotouriste de... 76 ans et celui au plus jeune à Pascal Valet (8 ans) qui eut la sportivité spontanée de le partager avec son aîné (de 3 mois) Sébastien Dupuis.

3 prix aux individuels étaient ensuite tirés au sort avant que les dirigeants de clubs ne mettent un point final à cette matinée sportive en savourant un réconfortant apéritif.

Rappelons que ce rallye des jonquilles permet chaque année aux cyclotouristes de s'adonner à leur sport favori dans d'excellentes conditions et sur des parcours véritablement inégalables dans la région parisienne.

Une excellente organisation ajoute encore à l'attrait de la randonnée et ceci explique le succès grandissant de cette confrontation cyclotouristique.

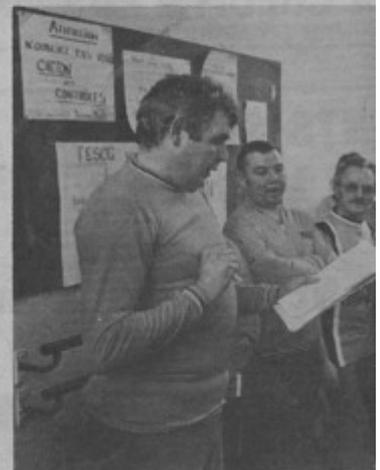


Dimanche matin l'Entente Sportive Chelles Gambetta section cyclotourisme organisait son traditionnel « Rallye des Jonquilles » ouvert à tous cyclotouristes de la région.

Cette promenade cycliste sur nos routes ensoleillées a dépassé toutes les espérances des organisateurs puisque près de 400 participants s'élancèrent dès l'aube sur les trois circuits de 30, 60 et 80 kilomètres, dont 46 individuels.

A l'heure des résultats le président René Perret et ses amis eurent la joie de remettre de nombreuses coupes et récompenses.

Ainsi la coupe au plus grand nombre sur le circuit de 80 km revint au C.A.



Coupe au club ayant aligné le plus de féminines : ACBE avec 8 jeunes filles et femmes

PARIS-DIJON

Lorsque Marie-Paule me demandât de lui faire un parcours Paris-Dijon, je lui proposais, non seulement de le faire mais, si elle le voulait, je pourrais faire les 3 voire les 4 premières étapes avec elle. Cela faisait longtemps que je souhaitais rejoindre ma ville de « Cœur » en vélo en passant par cette Bourgogne où j'ai passé toute mon enfance, adolescence et vie estudiantine.

Marie-Paule fit le parcours de la 1^{ère} étape qui nous conduisit de Montreuil/Le Perreux à Chassy dans l'Yonne chez ses amis.

Puis je fis le parcours Chassy-Viserny, avec étape chez mon oncle, ensuite Viserny-Fontaines-lès – Dijon chez ma « Mômman », pour terminer par Fontaines-lès-Dijon-Cuiseaux-Louans.

Montreuil/Le Perreux-Chassy (170km).

Départ tôt le matin, ce mardi 27 avril, car c'est l'étape la plus importante : 165km. Une première pour moi, car c'est mon premier long parcours en Vélo-Couché. (VC) Oui, j'avais finalement décidé de me tester avec cette monture, même si la maîtrise n'est pas parfaite.

Il fait beau, même très beau et c'est un plaisir de partir au lever du soleil. Je connaissais bien la base de Vaires à ces heures très matinales ... car souvent je viens pêcher le brochet, 1/2h avant le lever officiel du soleil. J'adore ces moments où il y a une légère brume sur le lac, parfaitement lisse, absolument personne (mais parfois des rencontres atypiques), et ce réveil de la nature avec les chasses des poissons sautant hors de l'eau, les vols d'oies bernaches, des cygnes ...



En ce matin paisible, le paysage est magnifique ... et tout à coup j'entends le cri de Marie-Paule, cri de joie pour annoncer le vrai départ de son périple en direction de Rome puis Naples. Inutile de vous dire, que les poissons ce matin là n'ont pas sauté et sont restés bien au fond du Lac, demandant ce qui se passait dans les airs !

Nous prenons les routes classiques jusqu'à Mormant (km61), petit café, discussion avec un groupe de cyclos, et nous repartons.

Toujours le soleil, le vent avec nous. Nous quittons nos routes dominicales pour retrouver les routes des BRM de Noisiel (400 et 600KM) et « l'aventure commence ».

Nous roulons tranquillement, Marie-Paule lestée de ses 14kgs, moi de 5kgs. Il faut que Marie-Paule s'habitue à cette nouvelle charge et domine les nouvelles réactions de sa monture (notamment les montées où se mettre en danseuse est plus difficile).

Pour moi, pas de danseuse. Il faut mouliner.

Cela fait drôle de rouler avec un Vélo Droit à côté de soi. Je n'ai pas l'impression de faire le même sport. Je suis super bien dans mon « fauteuil », le paysage devant moi sans avoir besoin de lever la tête, une impression de facilité, de glisser sur la route.

Pour Marie-Paule, une vraie difficulté : pas question de s'abriter dans ma roue !

Par contre, pour les croisements, elle m'aide beaucoup : elle me devance au croisement et me prévient si la route est libre. Plus besoin de s'arrêter ... car en vélo couché ... la difficulté est de s'arrêter et repartir, l'équilibre dans ces moments étant plus difficile à maîtriser qu'en VD.

Midi arrive, et il faut se trouver un restaurant. Nous trouvons à SENS en périphérie (km125).

Puis départ pour les 45 kilomètres restant. Nous passons à VILLENEUVE SUR YONNE où Marie-Paule doit pointer son trait d'union Européen Paris-Rome. Nous rencontrons un sympathique patron de restaurant qui allait fermer. Présentation de toute la petite famille, papotage et tampon et nous repartons.

Nous quittons enfin les routes monotones et plates pour commencer à enfin grimper un peu après St Julien du Sault (commune connue des participants aux BRM Noisiel).

Le paysage change. C'est très beau, ces petites routes sous le soleil, les petits villages caractéristiques, ces montées descentes. La circulation devient presque inexistante et il nous reste 25 km à savourer. La météo avait annoncé des orages en milieu d'après-midi, mais Zeus doit avoir un peu de retard.

Et nous voilà à Chassy après 170km. Il est 16h30 et nous prenons possession de maison des amis de Marie-Paule (ses amis n'étant pas encore arrivés de Paris). Maison retapée avec énormément de goût, un havre de paix et une soirée pleine d'attention et de rires.

CHASSY-VISERNY (106km)

Après un petit déjeuner bien copieux, des adieux touchants, nous reprenons nos montures en direction du plus beau village de France : Viserny.

Et là, pendant les premiers 50km, un bonheur absolu. Un temps superbe, des toutes petites routes de campagne (vallée, montées boisées, arrivée sur un plateau avec superbe vue et nous recommençons, descente, montée). Pas de circulation, des villages (... sans aucun commerce ... donc pas de café ... « seul au monde » ... le bonheur absolu).

Ce sont de belles grimpettes et là chacun monte à son rythme. Parfois Marie-Paule devant, loin devant, parfois c'est moi, chacun voulant s'imprégner de ces beaux paysages, de ces odeurs, de cette ambiance de la France Rurale, unique, qu'il ne faut pas laisser mourir.

Vraiment, je prends conscience du bonheur de ce type de voyage sans contrainte aucune, à son rythme, prenant le temps de visiter, d'apprécier, de photographier. Je n'avais jamais pratiqué ce type de randonnée, plus habitué à avoir la tête dans le guidon, la vue des mollets du cyclo me précédant, l'objectif à atteindre en tête. Là, pas d'objectif sinon de déguster le temps présent. Une graine est en train de germer dans ma petite tête ! Merci Marie-Paule.

Vermenton (50km) : premier village traversé avec des commerces ... et des cafés. Une très grande route passagère, des camions.

Puis nous reprenons la route. Cette dernière monte, nous traversons les dernières forêts pour atteindre un plateau, peu d'arbres maintenant mais de belles petites routes avec de légères montées/descentes, le vent plus fort et le soleil qui commence à jouer à cache-cache.

Nous arrivons vers une très belle petite ville qui est NOYERS. Nous décidons de déjeuner ici dans un restaurant avec des spécialités bourguignonnes ! Le départ va être dur ! Nous visitons le village avant de partir et c'est vraiment très beau, typique. Les participants du 600 BRM Noisiel connaissent ces routes mais ne connaissent pas ce village car nous y passons en général dans la nuit et le contourrons.



Peu après une très belle descente (77km/h) suivi d'une très belle remontée et ainsi de suite jusqu'à Châtel Gérard.

Arrivée à ce village. Une mauvaise nouvelle : le pont de chemin de fer est en restauration et la route est barrée. Il nous faut modifier le parcours et cela va nous rallonger de quelques kilomètres. Ce n'est pas grave : le soleil est revenu, nous avons le temps, il ne nous reste qu'une vingtaine de kilomètres.

Nous retrouvons les belles routes de l'Auxois, routes vallonnées, petits prés avec des Charolaises, de belles haies, des ruisseaux, des petits villages.

Par contre les grimpées sont raides, très raides (je n'ai aucune idée du dénivelé mais il doit être impressionnant sur cette étape).



Nous roulons sur une petite route très belle, entourée de haies, légère montée, puis un virage sur la droite suivi d'un autre sur la gauche ... et là ... un mur de plus de 15% devant nous, que nous décidons de monter ... à pied, surpris et n'étant pas sur les bons développements (et en VC, un démarrage en côte ... pas encore capable !).

Puis c'est la descente vers la belle vallée de l'Armançon ; nous traversons les villages de Moutiers St Jean (une petite pensée à Jean-Claude avec Catherine LABOURE), Athie et nous découvrons Viserny (pays où j'ai passé une grande partie mon enfance et plus).

C'est un village à flanc de coteaux dominant toute la vallée de l'Armançon.

Nous rejoignons en haut du village la maison de mon oncle qui nous héberge pour cette étape. J'espère ne pas avoir trop « bassiné » Marie-Paule avec mes souvenirs, mais ce fut une étape chargée d'émotions.

VISERNY-FONTAINES LES DIJON (91km)

A priori, petite étape, mais une route que je connais par cœur, l'ayant fait pratiquement un WEE sur 2 lorsque nous habitions Dijon ... mais en voiture !



Double petit déjeuner (l'un chez mon oncle et en bas du village de nouveau un café chez ma cousine), puis descente au bord de l'Armançon, « au premier pont », puis remontée pour rejoindre SEMUR EN AUXOIS ; ville médiévale avec ces 3 tours, une très belle cathédrale, de jolies rues pavés. C'est dans cette ville que Louis de Funès tourna le film où, jouant un braconnier, il pêche des poissons en tapant du pied !!

Puis direction Les Laumes-Alésia, pays de Vercingétorix, dont nous verrons la statue dominant la vallée.

Et nous entamons un long faux plat montant d'une trentaine de kilomètres. A droite, dans ce vallon, petite rivière serpentant la vallée, la voie TGV et plus loin à flanc de coteau de magnifiques forêts ou champs.



De l'autre côté, de nombreux champs avec des vaches, plutôt charolaises et très étonnées de voir un tel vélo. Cela change des trains !

Durant ces 30 kilomètres, pratiquement sans circulation, nous avançons tranquillement, sous un soleil qui joue à cache-cache.

Ce qui est impressionnant, c'est que les villages sont toujours les mêmes, les rares commerces en moins, mais pratiquement pas de maisons nouvelles. Retour en arrière de 40 ans !

Il nous faut trouver un petit restaurant. Nous nous arrêtons devant une boulangerie qui nous indique peut-être un restaurant à Blaisy-Bas soit à 30 kilomètres de là, ce qui serait parfait s'il est ouvert en ce samedi (ce qui ne semble pas gagné).

Nous arrivons à Blaisy-Bas, après une très très très belle descente qui promet une remontée très très très difficile !

Blaisy-Bas, pour ceux qui « pratique » la ligne TGV DIJON/BESANCON est l'entrée du grand tunnel avant Dijon.

Le Restaurant l'Hôtel l'Orée des Charmes est charmant et



la cuisine excellente. Ils accueillent des groupes de cyclos pour de séjour d'une semaine petite idée de séjour pour l'ACBE !

Puis nous remontons pour rejoindre la route (en partie à pied !), et nous repartons avec ce long faux plat montant qui devient une vraie montée pour rejoindre enfin le plateau. La route devient plus amusante car sinueuse et agrémentée de montée et descente entre champs et forêt.

Nous passons devant le circuit de Dijon Prénois, où il y a une course de voitures. Nous sommes doublés par de très jolies voitures de sport ... et je pense à mon petit fils, fan de Formule 1.

Beaucoup de circulation jusqu'à Dijon, où nous arrivons vers 16H30, à Fontaine-Lès-Dijon, point de départ de nombreuses flèches Vélocio !

Repos ce soir, bien mérité après cette randonnée chargée de nombreux souvenirs.

DIJON-PAGNY-LA-VILLE (CUISEAUX-LOUANS pour Marie-Paule).



Départ au petit matin, en se faisant une traversée très pittoresque de Dijon, « la belle endormie », cette si jolie ville.

Et là nous arrivons dans la vallée de la Saône (pour les puristes, dénivelé 0m), la plaine uniquement, au loin les vignes de crus célèbres !

Marie-Paule est heureuse, cela lui rappelle le Nord, moi, j'aime moins. Nous avons un fort vent de face. En vélo couché, je le ressens moins ... et Marie-Paule ... se demande pourquoi j'ai eu cette idée ... pas moyen de s'abriter !

Après 2 heures de routes, nous arrivons en bord de Saône. Pas un lieu au hasard, un « spot » idéal dirait les pêcheurs d'aujourd'hui, mais pour moi, c'est surtout de nombreux dimanche passés au bord l'eau à prendre les poissons chats, les perches soleil, les gardons avec les cousins et cousines.

Nous trouvons un café, et ce sont les adieux,, pas toujours facile après tant de bons moments. Je vois s'éloigner Marie-Paule vers son magnifique voyage, heureux pour elle, et un brin de nostalgie pour moi. La seule chose qui me donne le sourire c'est que je vais avoir le vent dans le dos ... et triste pour Marie Paule qui va devoir affronter ce terrible vent encore 50 kilomètres.



Merci Marie-Paule pour ces supers moments, pour m'avoir fait découvrir le plaisir du voyage, sans contraintes, la liberté, oublier la moyenne, la compétition, uniquement savourer les temps présent et capter les beaux moments. Et j'admire Marie-Paule de se lancer seule sur de tels voyages : je ne sais pas si j'en aurai le courage, l'envie oui, mais ...

Je n'ai pas envie de repartir. Je m'assois sur les berges de cette si belle Saône, sereine et je contemple : passé et présent se mêlent dans ma tête !

Puis il me faut repartir et là, si ce n'était les voitures qui me frôlent, ce n'est que du bonheur, uniquement gros plateau et la vitesse ! A peine 2 heures pour les 60 kilomètres et la traversée de Dijon (vous voyez déjà la compète est revenue !)

Quel sera le prochain voyage ?

Joël Mégard

Paris Naples

Un trait d'Union Européen... légère erreur ! Bien sûr, l'idée de départ était un Paris Rome... mais les amis qui devaient venir me chercher connaissaient Rome et m'ont dit « Tiens Naples on ne connaît pas ... » et voilà pourquoi le 27 Avril 2017, à 6h30 c'était parti avec premier arrêt au Perreux à 7h ...mais là je laisse la parole à Joël.

Raconter un voyage de cinq semaines ... pas facile

Et donc, je vais plutôt partager avec vous tous, des moments, les meilleurs et les moins bons ...

Chaque soir, j'écrivais dans un petit carnet, je vous en livre quelques petits morceaux choisis : tous les passages en italique sont des récits écrits sur le vif...



Le plus beau moment de cyclisme



Ma route en France : Paris, Dijon, Louhans, Montréal-la-Cluse, Chambéry, St Jean de Maurienne et le Col du Mont Cenis.



Le natif de la région (merci Alain.A) m'avait indiqué la route des vins, splendide route

verdoyante avec en toile de fond, les Alpes, mais m'avait surtout fait remarquer que selon toute probabilité, le col serait fermé à cette période ! Mais quoiqu'il arrive, un tampon à Lanslebourg était requis...

Arrivée vers midi (1350 m) dans ce petit village où à cette période de l'année, les trois quarts des commerces étaient fermés et affamée comme toujours, ouf... une boulangerie est ouverte et là je demande de suite ce qu'il en est du col : réponse "fermé : impossible de passer". Je fais tamponner ma carte et la boulangère me dit " Susa et Roma ! Ah oui vous vouliez passer mais non c'est impossible ! » Dépitée je ressors, décide d'aller monter quelques kms pour le plaisir et mange mon sandwich! Donc retour à Modane et tunnel avec train pour Susa.

Et là, la boulangère sort et me dit " Bon, j'ai appelé un homme qui travaille là haut au déblaiement ! Si vous êtes prête à pousser votre vélo sur les plaques de glace et sur 100m du mur de neige qui barre la route... ben vous êtes dingue, m'ont-ils dit mais allez-y et ils vous attendent là-haut pour vérifier que tout va bien ! »

Comme vous vous en doutez, explosion de joie : j'embrasse trois fois la boulangère et c'est parti... le pouls bat un peu trop fort...





Passage de la barrière, et là, je ne peux décrire ce que je ressens... ça fait boum boum... mon rêve à portée de main : passer ce col ! Du calme Traisnel, concentre-toi ! 15 km de montée entre 8 à 12% ... oui tu es dans les Alpes ! Je repars : faire tourner les jambes, respirer pour oxygéner les muscles, trouver son rythme, appuyer d'abord en douceur, se faire mal (pas le choix) mais pas trop. Les 2-3 premiers kms, cool... je monte à 12 à l'heure, normal ; j'ai prévu 1h30 à 2h de montée... et puis premier passage à l'ombre totalement verglacé, poser le pied, pousser le vélo, ne pas glisser et repartir ; dur, dur ces arrêts fréquents ... à chaque fois très mal aux cuisses pour repartir, respire Traisnel tu vas y arriver... premier passage à 12% debout sur les pédales c'est dur il fait froid 1 ou 2 degrés... je me couvre un peu plus, respire,

prend des photos, paysage féérique. Les lacets se suivent, j'ai mon rythme, je me sens de mieux en mieux, confiante, mais prudence, s'arrêter à chaque plaque de verglas, j'aime cette concentration extrême pour atteindre mon but... Tiens, les lacets sont finis... 1h15 que je monte. D'après la carte une ou deux lignes droites assez longues, ne rien attendre, rouler et puis et puis sans crier gare le panneau « Col du Mont Cenis 2080m », je ne comprends pas, j'y suis, les larmes montent, les larmes coulent, stop, respire prends le temps, prends le temps de ce bonheur »

Oui monter seule, pas une voiture, pas un vélo, juste le bruit du vent... un bonheur indescriptible ! Et vous vous en doutez, je saute dans tous les sens, peux crier, hurler de joie, je suis seule !

L'homme de la DDE arrive... photos puis, il me dit « attention, ma petite dame... le plus dur reste à faire ». Je repars et passe le « lac du Mont Cenis » : une pure merveille, un moment unique : être seule dans ce paysage - une petite pensée pour vous tous - et j'arrive au mur et là comprends vraiment ce que veut dire col fermé ! Porter le vélo, s'enfoncer dans la neige, tomber et se rouler dans la neige... un débordement d'énergie et des souvenirs inoubliables !

Et ce sera la descente vers l'Italie et une fierté énorme !

Voilà comment j'ai pu passer avec la permission des autorités locales un col fermé !



Et 903km au compteur.

L'étape suivante sera plus compliquée. Vivre un moment exceptionnel puis quitter les Alpes, ne pas se retourner, car elles sont là

derrière moi, rassurantes cette fois et maintenant partir vers un autre voyage.



Le plus beau paysage



En Italie : traversée du Piémont et de l'Emilie Romagne pour arriver en Toscane...

La Toscane, pays des vignes, pays de la douceur partout... le paysage est vallonné mais tout en pentes douces, l'air est chaud...pas brûlant... avec toujours un petit vent léger, le ciel est d'un bleu d'une pureté indescriptible...

Où tout en Toscane est fait pour se sentir bien, juste être là avec le bonheur à portée de main... le saisir et rouler et se sentir tellement vivante !

La Toscane est tellement belle, je suis totalement sous le charme, le paradis pourrait ressembler à cela...

En Toscane, un de mes enfants : « Mais maman, qu'est-ce que tu fais... tu traînes... tu devrais déjà être à Rome ! »

Pistoia, Vinci, Pise, San-Gimignano, Volterra, Pomarance, Sienne... oui si vous suivez ce parcours, cela n'a rien d'une ligne droite... mais chacun de ces noms représente pour moi maintenant une rencontre, une émotion, une richesse...



Le plus improbable des lieux

Imaginez...dans le Piémont, après deux petites bosses...l'Italie n'est jamais plate - grande leçon de ce voyage- je traverse un petit village et lis « rue Nogent sur Marne »... *avant que tout cela n'arrive à mon cerveau ébahi,*



je suis à la sortie du village et je comprends : Ferrière est jumelé avec Nogent, photos et

Je repars... 6km plus loin, j'me dis trop bête, il faut que je rencontre quelqu'un, demi-tour et retour au centre du village... toujours un banc et toujours quelqu'un à qui parler,

mairie et rencontre avec le secrétaire de Mairie, échanges... photos ... Et à chaque fois repartir toujours plus riche d'avoir partagé... la fliquette « j'ai toujours rêvé de partir un peu comme vous... » et juste dire que tout est possible... commencer pas quelques kms...



Le plus angoissant des moments

Une descente, ça grince de partout... étrange, je me dis, peut-être le revêtement... je me méfie : autre descente et là le flip : les freins couinent très fort et ne semblent pas répondre ! Je m'arrête, regarde ,me demande si ce sont les sacoches... J'angoisse, mais je suis à 1km de l'arrivée : je reprends la route méfiante

Cet incident mécanique va durer sur plusieurs jours... changement de patins de freins, graissage des joints du moyeu, encore plusieurs frayeurs, et comme vous l'imaginez de nombreuses rencontres avec cyclistes et réparateurs de cycles : expliquer en franco – italien (que je ne parle pas !) mon problème mécanique... mais les mains et divers bruitages ont toujours fait l'affaire, avec grands éclats de rire de part et d'autre.

Grâce à cet incident, je suis tombée sur une caverne d'Alibaba pour cyclistes... un passionné qui collectionne des vélos de 1948-1980 etc... avec jantes en bois. Chacun de ses vélos est pour lui comme une perle qu'il entretient et protège... étonnante rencontre !



La plus belle ville



A midi deux chemins possibles pour Sienna... je regarde la carte. Un cycliste passe et me dit : non, non aucun des deux ... par là, je l'écoute et je le remercie encore :20 kms d'une superbe route pour arriver à Sienna. Entrée royale et tout de suite, séduite je suis par cette ville ! Dans ma mémoire, une place en forme de coquille Saint Jacques, je la trouve, pose mon vélo, photos... J'étais venue



ici à 23 ans.

21h retour sur la place Del Campo, une merveille, plein de gens, une beauté à couper le souffle, je suis bien, allongée sur cette place, j'y reste longtemps, longtemps, tard dans la nuit.

Le plus drôle des souvenirs

Descente de « Rocca di Papa » et le stress arrive, le vélo fait du bruit, les bagnoles vont vite, des trous partout... je dois prendre sur moi pour calmer le stress. J'arrive sur une longue route qui borde la mer : il est midi, grand soleil, grosse chaleur, je n'y tiens plus...

Imaginez, moi toute habillée tenue cycliste ACBE, je pose le vélo, décroche les deux



sacoques, monte la dune de sable en chaussures cyclistes, pose les deux sacoques sur le sable près de l'eau, repars en courant chercher le vélo, le pose allongé près des sacoques, et hop extrais un maillot de bain de mes sacoques et le tour est joué, sous les yeux ahuris et plus qu'amusés des italiennes et italiens qui se prélassaient sur leur serviette !

Le stress tombe et s'envole total... un bien fou ce bain... je repars totalement sereine !

Comme vous l'imaginez l'opération inverse eu lieu avec applaudissements et salutations diverses de mes voisins de sable !

Le plus émouvant des échanges

Tous les midis, mon estomac criant famine, c'est la recherche d'un petit endroit tranquille pour avaler une pizza ou autre ou même un plat de pâtes assise à une terrasse... oui avoir toujours mon vélo à l'œil... je ne le quitte jamais... la nuit il dort dans ma chambre, ce qui provoque parfois l'irritation car ceci est non-négociable et vous me connaissez... mais le plus souvent l'amusement de mes hôtes (particulièrement une fois dans un hôtel étoilé !).

Donc une table au soleil, une vieille dame assise à une autre table me regarde, s'approche, s'assied à ma table. Et commence à me parler en italien... elle me raconte sa vie, me pose des questions sur la mienne, elle sait que je ne comprends pas grand chose mais elle me tient la main, me sourit et nous échangeons ainsi une heure durant.

Le plus inattendu des logements

Etape 24 : Rome-Rocca di Papa

Rome : arriver place Saint Pierre de Rome par un bel après midi, un choc : une place grouillante de monde : un petit tour et je fuis ce monde qui m'est un peu étranger. Je suis revenue tard dans la nuit sur cette place et je dois avouer que mes préjugés sont tombés... cette place a elle aussi un côté apaisant, magique...la nuit.

Quand en Février – Mars, tranquillement chez soi, on trace les étapes, on se fabrique des images et donc après Rome, je voulais un endroit tranquille au bord d'un lac mais peu d'hôtels abordables dans les grandes villes : j'avais seulement prévu une ou deux possibilités à chaque étape. J'ai aimé cette souplesse, cette liberté d'action...

Donc j'avais repéré un petit village perché sur les hauteurs : Rocca di Papa

Le matin de cette étape grande balade à vélo dans Rome avec passage au Colisée, la foule et mes sacoques posent parfois des problèmes et vers 11h30 je demande à mon fidèle garmin de me remettre sur le route... et il m'obéit !

Je savais que la fin du parcours allait monter : *et ça monte fort, très fort, t'es dingue Traisnel c'est quoi ce parcours !! J'arrive en haut, crevée, une place vide, pas d'troquet, je bois une bière dans un endroit glauque, j'ai envie de m'tirer mais pas l'courage !*

Et quand même une petite chose m'intriguait : le nom de la



chambre d'hôte que j'avais repérée « Villa dei Fantasmi », je cherche, tourne, demande et là gloups... endroit sublissime : maison à flanc de coteau avec vue sur le lac et surtout un couple très british qui m'accueille chaleureusement, m'installe sur un transat. Je suis la seule hôte, une vraie princesse... mais les chambres d'hôtes ne servent pas à manger ! Mes hôtes me proposent alors de partager « leurs modestes restes » et je me suis retrouvée à festoyer dans un décor paradisiaque, en utilisant mon plus bel anglais, le tout arrosé d'un délicieux chianti ! Et mon hôte de me raconter l'histoire passionnante de cette villa... en fait trois légendes différentes tournant autour d'histoires de fantômes... car Fantasmi signifie fantôme et non fantasmes... !

Les deux plus belles émotions

Dimanche 30 Avril : journée « chargée », 30km avec Joël, c'est tout plat mais un vent costaud.



Arrêt à Pagny : café et je reçois un message de mes deux petites filles, « bon courage mamie » je fonds en larmes. Joël est là, c'est le départ ! On est tous les deux très émus, je pars vite, pleure beaucoup, puis roule, roule face au vent... et là tout retombe, tout s'apaise... la paix revient doucement, je sais pourquoi je suis là... mon voyage à moi est parti, je suis heureuse, si heureuse.

Jeudi 1^{er} Juin : 40 km de mon but, dernière étape et rendez vous à 11H dans Naples avec trois amis.

Un peu envahie par l'émotion ...mais attention, le danger de la route est toujours là.

La traversée de la banlieue de Naples est compliquée : tout est délabré : routes et immeubles. Depuis Rome, le contraste est criant entre le Nord de l'Italie assez prospère et la pauvreté de Sud.

Je suis dans ma bulle, mon corps est fatigué mais ma tête est sereine, reposée, j'ai fait ce que j'avais à faire, j'ai fait le taff, je suis si fière.

Rendez vous avait été pris depuis plus d'un mois à l'entrée du Castel dell'Ovo à 11H précise. A un km du rendez vous, petite pose pour



savourer ces derniers instants qui n'appartiennent qu'à moi, à moi seule...

J'arrive, une immense banderole, et devant mes trois amis, mais... mon cœur s'arrête, une autre, puis un autre encore arrive de derrière la banderole. Ils devaient être trois, ils étaient sept pour mon arrivée...



Le plus magique

2518kms parcourus et 25000m de dénivelé

Chaque matin refaire ses sacoches, repartir vers un ailleurs totalement inconnu, à la rencontre d'autres paysages, d'autres sensations, d'autres visages, d'autres sourires, reprendre la route avec un bonheur et une émotion intactes à chaque étape...

Oui le plus magique, vous le savez tous, c'est **rouler, rouler, rouler....**

Voilà un petit morceau de ce mois de rêve passé avec, dans la tête, tous ceux que j'aime.

Encore et toujours merci à l'ACBE ; c'est par les très nombreux kilomètres parcourus avec vous toutes et tous que j'ai pu, un jour, prendre seule mon envol...cycliste !

Marie-Paule Traisnel-Genzmer



**Et très belle Année
2018 à tous !**