

## Bulletin de Juin 2009

### Numéro 33



Chers amis,

L'ACBE affiche un beau dynamisme en 2009. Parmi les grandes satisfactions, on peut noter :

- l'organisation très réussie des « Boucles de l'Est » le 8 Mars,
- le repas annuel qui a réuni une soixantaine de personnes le 13 mars,
- 14 participants au BRM200 de Noisiel le 28 mars,
- la journée ACBE du 4 avril avec plus de 20 convives à Mormant,
- un Mennecy-Montargis toujours apprécié (un peu humide cette année),
- l'accueil de 6 cyclos allemands de Forchheim du 30 avril au 2 mai,
- le challenge de Chelles remporté définitivement le 3 mai (20 courageux),
- 14 participants sur le très beau parcours de Auxerre-Vezelay (150km),
- pas moins de 9 ACBEistes sur le BRM300 de Noisiel le 16 mai,
- 11 participants pour la Randonnée du Festival de l'Oh (4 jours),
- des représentants sur la Flèche Wallonne, ...

Saupoudrer encore de quelques rallyes et cyclosportives : L'année est bien lancée, et ça va continuer. Bravo à tous !

Du point de vue de la sécurité, nous avons énormément progressé dans le respect du code de la route, et notamment des feux rouges. Bravo !

Mais dans les groupes où j'ai roulé ces derniers temps, je constate qu'on prend souvent trop de place sur la route. Nous devons nous astreindre à rouler à 2 de front maximum, en serrant notre droite, et à nous mettre en file dès que les circonstances le demandent.

Il serait très regrettable de provoquer un accident. Et, si nous voulons être respectés par les voitures, nous devons être « respectables » ...

Amicalement,

Bonne route !

## PARCOURS DU 1<sup>er</sup> JUIN 2009 AU 30 SEPTEMBRE 2009



### SORTIES HEBDOMADAIRES

Tous les dimanches matin, départ du 43 quai d'Argonne, Le Perreux sur Marne. Parcours selon programme ci-dessous.

- ♥ Tous les mardis, jeudis et samedis après-midi, départ à 13 heures 30 du carrefour N34/N370, au lieu-dit « La Charrette ». Parcours défini sur place selon la période, le temps, le sens du vent .... et l'humeur du moment !
- ♥ Tous les samedis matin (allure soutenue), départ à 9 heures du 43 quai d'Argonne. Parcours défini sur place.



- ♥ **En gras et souligné**, le lieu de rendez-vous pour le café à mi-parcours.
- ♥ 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.
- ♥ Lors de l'organisation d'un rallye proche, vous pouvez trouver sur le site internet ACBE l'itinéraire et la distance pour s'y rendre en vélo !

Une randonnée, une cyclosportive vous tente : parlez-en autour de vous, suscitez l'envie ! Il peut se créer un petit groupe et rendre cette sortie inoubliable !  
Contactez nous, Michel GROUSSET ou Joël MÉGARD, nous relaierons l'information !

## JUIN 2008

### LUNDI 1 JUIN

**N°103B**

Sortie amicale : Départ à 7h30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers, Dainville, Villiers-sous-Morin, Crécy-la-Chapelle, Serbonne, Tigeaux, Monthérand, Guérard, Genevray, Courtry, Lumigny, Marles-en-Brie, Chapelles-Bourbon, **Tournan**, Gretz-Armainvilliers, Ozoir, Roissy-en-Brie, Emerainville, Malnoue, Noisy, Le Perreux (env. 103 km, 545m). Boucle facultative d'environ 12 km à partir de Courtry, Hautefeuille, Les Patis, Les Bordes, Obélisque, Touquin, Lumigny, ....soit 115km

### VENDREDI 5 JUIN

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

### SAMEDI 6 JUIN

91. 25<sup>ème</sup> Paris Sancerre. Départ de 6h à 7h, Maire Place du 8 Mai 1945 91 Chilly Mazarin. 220km.

**94. Créteil-Montmirail-Créteil.** Départ de 6h30 à 7h30, Gymnase Nelson Paillou 14 rue des Sarrazins 94 Créteil. 210km.

## DIMANCHE 7 JUIN

**N°99A**

**Sortie amicale.** Départ à 7h30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Nantouillet, S<sup>t</sup>Mard, Dammartin-en-Goële, Othis, Ver/Launette, Ermenonville, Mortefontaine, **Plailly**, St Witz, Vémars, Moussy-le-Neuf, Moussy-le-Vieux, Villeneuve-sous-Dammartin, Thieux, Nantouillet, Messy, Claye-Souilly, Annet, Montjay-la-Tour, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (**env. 99 km, 840m**). *Boucle facultative de 23 km à partir d'Ermenonville, Fontaine-Châalis, Borest, Mont-l'Evêque, Senlis, Pontarmé, Thiers-sous-Thève, Mortefontaine, Plailly soit 122km.*

**77. Vallée Seine et Marnaises.** Départ à 7H30 Quai d'Argonne (env. 14km aller) ou rdv pour le grand parcours à 6H00 au parking Buffalo Grill rue des prés St Martin 77 Pontault-Combault. 50, 80, 110 et 150 km.



**94. Rallye des Orchidées.** Départ à 7H30 Quai d'Argonne (env. 17km aller) ou rdv pour le grand parcours à 7H00 au centre aéré 154 rue Marolles 94 Boissy St Léger. 40, 60, 90 et 110 km.

## SAMEDI 13 JUIN

**78. Paris-Bagnoles de l'Orne.** Départ de 6h00 à 7h00, Gymnase rue Charles Linné 78 Montigny le Bretonneux. 226km.

**95. Brevet 200km Randonneurs Mondiaux.** Départ de 7h00 à 8h00, Salle Rino Della Negra 95 Argenteuil. 200km.

## DIMANCHE 14 JUIN

**94. Randonnée de la Pépinière.** Départ à 7H30 Quai d'Argonne (env. 3km aller) ou rdv pour le grand parcours à 7H00 à la Pépinière 72 avenue de la République 94 Bry sur Marne. 45, 90 et 130 km.



**74. La Time Megève Mont Blanc.** Sallanches. Renseignements: 04 50 21 31 50, 110, 140 km, 5 000 m de dénivelé.

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

## JEUDI 18 JUIN au SAMEDI 20 JUIN



**07. L'Ardéchoise.** S<sup>t</sup> Félicien. Renseignements: 04 75 06 13 43 et

<http://www.ardechoise.com> 427 427 km pour les "La Montagne Ardéchoise" (3 jours, déniv. 7862m, 31 cols), 503 km pour « Les Gorges Ardèche » (3 jours déniv. 8984m, 25 cols).

## SAMEDI 20 JUIN

**77. Randonnée de Montapeine.** Départ de 5H45 à 9H00, Gymnase Frot, rue Louis Braille, 77 Meaux 100, 200 km.

**94. Paris (Melun) Château-Chinon.** Départ de 5H00 à 7H30, Place Saint Jean 77 Melun. 50, 100, 175 et 250km.

## DIMANCHE 21 JUIN



**77. Randonnée du Merlan.** Départ à 7H30 Quai d'Argonne (env. 9km aller) ou rdv pour le grand parcours à 7H00 au stade Rocheteau 77 Emerainville. 50, 86 et 120 km.

**N°108B**

**Sortie amicale.** Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Nantouillet, Thieux, Villeneuve/Dammartin, Mousy-le-Vieux, Moussy-le-Neuf, Vemars, Saint Witz, **Plailly**, Mortefontaine, Loisy, Ver/Launette, Eve, Dammartin-en-Goële, Saint Mard, Montgé-en-Goële, Juilly, Nantouillet, Messy, Claye-Souilly, Annet, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (**env. 108 km, 930m**). *Boucle supplémentaire de 24km à partir de Plailly, La Chapelle-en-Serval, Orry-la-Ville, Coye-la-Forêt, Les étangs de Commelles, Montgrésin, Pontarmé, Thiers-sous-Thève ... soit 132km.*

**SAMEDI 27 JUIN**

**93. Montfermeil/Château-Thierry/Montfermeil.** Départ de 6H30 à 8H00, rue du Lavoisier 93 Montfermeil. 200km.

**DIMANCHE 28 JUIN AU DIMANCHE 5 JUILLET**



**75. L'EURO P'N'.** De Copenhague (Danemark) à Stockholm (Suède). 600km.

**DIMANCHE 28 JUIN**

**N°104A**

**Sortie amicale.** Départ à 7h30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, Villeneuve-le-Comte, Neufmoutiers, Beaumarchais, Chapelles Bourbon (passer dans le village), La Houssaye, Crevecoeur, Marles (par le clos-Touret), **Fontenay-Trésigny**, Direction Chaumes, 2<sup>ème</sup> route à droite, Château du Vivier (retourner à droite et à gauche), Châtres, Villé, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**env. 104 km, 365m**). *Boucle facultative de 8 km à partir de Château-du-Vivier, Ecoubly, Forest, Ozouer-le-Voulangis, Courquetaine, Villepatour, Villé soit 112km*



**93. Randonnée de Cosette.** Départ à 7H30 Quai d'Argonne (env. 10km aller) ou rdv pour le grand parcours à 7H00 au gymnase Maurice Baquet rue du Lavoisier 93 Montfermeil. 40, 70 et 100 km.

**51. Brevet Cyclo de la Montagne de Reims.** Départ à partir de 5H30 à 8H00, Gymnase Géo André, Avenue François MAURIAC 51100 REIMS. Circuits de 45, 85, 115 et 153 km.

**JUILLET 2008**

**SAMEDI 4 JUILLET**

**93. Pantin-Joigny cyclotouriste.** Départ de 6H30 à 7h30 Gymnase Maurice Baquet 6-8 rue Etienne d'Orves 93 Pantin. 200 km.



**38. La Marmotte.** Bourg-d'Oisans. Renseignements: 08 20 08 63 32, <http://www.sportcommunication.com/>. 174 km, 5 000 m de dénivelé

**DIMANCHE 5 JUILLET**

**77. Randonnée des Vacances.** Départ à 7H30 Quai d'Argonne (env.8km aller) ou rdv pour le grand parcours à 7H00 Place Mattéoti 77 Champs-sur-Marne. 50, 80 et 120 km.

**DIMANCHE 12 JUILLET**

**N°99A**

**Sortie amicale.** Départ à 7h30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, S<sup>t</sup>Mard, Dammartin-en-Goële, Othis, Ermenonville, **Plailly**, Vémars, Moussy-le-Neuf, Moussy-le-Vieux, Villeneuve-sous-Dammartin, Thieux, Nantouillet, S<sup>t</sup>Mesmes, Messy, Claye-Souilly, Annet,

Montjay-la-Tour, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (**env. 99 km, 840m**). *Boucle facultative de 23 km à partir d'Ermenonville, Fontaine-Châalis, Borest, Mont-l'Évêque, Senlis, Pontarmé, Thiers-sous-Thève, Mortefontaine, Plailly soit 122km.*

## MARDI 14 JUILLET

### N°105A



**Sortie amicale.** Départ à 7H30

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

## DIMANCHE 19 JUILLET

### N°106B

**Sortie amicale.** Départ à 7H30

Le Perreux, Pont de Bry, Villiers, Malnoue, Roissy, Ozoir, Gretz, Presles, Liverdy, Forest, Chaumes, Arcy, Courtomer, prendre à gauche Vilbert, traverser N4, Le Mée, à gauche D201, Lumigny, à gauche D143, Crèvecœur, **La Houssaye**, Neufmoutiers, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**106 km, 435 m**). *Boucle facultative de 16km à partir de Vilbert direction Pécy-2<sup>ème</sup> route à gauche, Le Plessis-Feu-Aussoux, Le Tau, Touquin, Ormeaux, Rigny et Lumigny soit 122 km.*

## DIMANCHE 26 JUILLET

### N°103A

**Sortie amicale.** Départ à 7H30

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

## AOÛT 2008

### DIMANCHE 2 AOÛT AU DIMANCHE 9 AOÛT

Semaine fédérale FFCT à Saint Omer (62).



### DIMANCHE 2 AOÛT

### N°101A

**Sortie amicale.** Départ à 7H30

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

### DIMANCHE 9 AOÛT

### N°102A

**Sortie amicale.** Départ à 7H30

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

## SAMEDI 15 AOÛT

**N°100A**

**Sortie amicale.** Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Coutevroult par L'Hermitage, S<sup>t</sup>Germain s/Morin, Couilly Pont-aux-Dames, Quincy-Voisins, Coulommes, Sancy-les-Meaux, Maisoncelles-en-Brie, à droite retour sur D21, Mongrolle, **Crécy-la-Chapelle**, Serbonne, Tigeaux par la forêt, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Chelles, Le Perreux (**100 km, 635m**). *Boucle facultative de 10 km à partir de Tigeaux, Monthérand, Guérard, Gênevray, Courtry, Dammartin-sous-Tigeaux, Tigeaux par la forêt soit 110 km*

## DIMANCHE 16 AOÛT

**N°104A**

**Sortie amicale.** Départ à 7H30

Le Perreux, Noisy, Malnoue, Roissy, Pontcarré, Villeneuve-le-Comte, Neufmoutiers, Beaumarchais, Les Chapelles-Bourbon, La Houssaye, Crèvecœur, La Ville-du-Bois, Marles-en-Brie, **Fontenay-Trésigny**, direction Chaumes, à droite Château du Vivier, à droite direction Fontenay-Trésigny, Châtres, Villé, Favières, La Sablonnière, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**104 km, 365 m**). *Boucle facultative de 8km à partir du Château du Vivier, Chaumes, Ozouer-le-Voulgis, Courquetaine et Tournan soit 112 km*

## DIMANCHE 23 AOÛT

**N°100B**

**Sortie amicale.** Départ à 7H30

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

## DIMANCHE 30 AOÛT

**N°107A**

**Sortie amicale.** Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Montjay-la-Tour, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Iverny, Monthyon, Barcy, Varredes, Congis, Lizy-sur-Ourcq, Trocy-en-Multien, **Etrepilly**, Marcilly, Saint Souplets, Montgé-en-Goële, Juilly, Nantouillet, Messy, Claye-Souilly, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (**109 km, 840 m**). *Boucle facultative de 15km : Lisy-sur-Ourcq, Ocquerre, Marnoue-les-Moines, Marnoue-la-Poterie, Echampeu, Lisy-sur-Ourcq soit 122 km*

## SEPTEMBRE 2008

### VENDEDI 4 SEPTEMBRE

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

### SAMEDI 5 SEPTEMBRE

**Carrefour des Associations au Centre Culturel des Bords de Marne, Le Perreux-sur-Marne de 13H30 à 18H00. L'ACBE aura un stand. Nous comptons sur votre présence et quelques volontaires pour tenir le stand.**

**91. La Ballainvilloise.** Départ de 6H45 à 8h30 Château, rue du Gl Leclerc 91 Ballainvilliers. 180 km.

## DIMANCHE 6 SEPTEMBRE

**N°92A**

**Sortie amicale.** Départ à 7H30 ou 8H00 (allure soutenue)

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Croissy-Beaubourg, Collégien, Jossigny, Favières, Tournan, **La Houssaye**, Crevecoeur, Morcerf, Dammartin/Tigeaux, Tigeaux (par la forêt) Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, St Germain –des-Noyers, Torcy, Noisiel, Champs-sur-Marne, Noisy-le-Grand, Le Perreux (**env 92km**) *Boucle facultative d'environ 17 km à partir de La Houssaye, Marles-en-Brie, Lumigny, Hautefeuille, Faremoutiers, Morcerf, ....soit 109km*

**94. A travers l'Île de France.** Départ ou à 7h30 de la salle Yvette Maillard, Quai d'Argonne (env. 12km aller) ou de 7H00 à 9H00 du Palais des Sports R. Oubron, Rue Valéry Radot, Créteil. 50, 70, 100 ou 120 km.

« **Course de la rentrée** » au **Perreux-Sur Marne** : la Mairie recherche des volontaires pour l'organisation de la course de la rentrée.  
Venez nombreux pour aider le service des sports de la Mairie !

## SAMEDI 12 SEPTEMBRE

**92. Levallois-Honfleur.** Départ à 5H45 du Palais des Sports Marcel Cerdan, 141, rue Danton, Levallois-Perret. 215 km.

**80. La Ronde Picarde** : 187km. [topclub@sportcommunication.com](mailto:topclub@sportcommunication.com)

## DIMANCHE 13 SEPTEMBRE

  
**N°101A**

**Sortie amicale.** Départ à 7H30 ou 8H00 (allure soutenue)

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



**21. 22<sup>e</sup> Randonnée des Grands Crus de Bourgogne.** Palais des Sports, 21-Dijon. 90, 125, 150 ou 175 km. Nous formerons une équipe pour participer à ce rallye. Départ le samedi matin, randonnée l'après-midi et rallye le Dimanche.

**59. Les Monts des Flandres.** Complexe Youri Gagarine rue des Bois Blancs, 59-Lille pour 135 km. Renseignements: 03 20 53 48 38.

## DIMANCHE 20 SEPTEMBRE

**Les Franciliennes : fête du Cyclotourisme en Île de France.**

**Sortie amicale.** Départ à 7H30 ou 8H00 (allure soutenue)

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 (**83 km, 525 m**). *Boucle facultative de 17km à partir de Montry, Saint Germain-sur-Morin, D8-Villiers-sur-Morin, Crécy-la-Chapelle, Serbonne, Tigeaux, Villeneuve-le-Comte, Jossigny soit 100km.*

**N°83A**

## SAMEDI 26 SEPTEMBRE



**78. Maisons Lafitte-Chantilly-Maisons Lafitte (de selle en selle).** Départ à 7H30 à 9h00 de l'Hippodrome 78 Maisons Lafitte. 150 km.

## DIMANCHE 27 SEPTEMBRE

**N°90A**

**Sortie amicale.** Départ à 7H30 ou 8H00 (allure soutenue)

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

**94. Randonnée de L'US Villejuif.** Départ à 6H30 de la Maison Pour Tous, 118 rue Yuri Gagarine, 94-Villejuif. 50, 75, 100 ou 120 km.

**59. 36<sup>e</sup> Monts et Moulins.** Parc des Sports, Centre Aéré, 59-Roubaix pour 120 km dont une centaine en Belgique. Renseignements: 03 20 81 15 97.



### N'OUBLIEZ PAS !

Samedi 5 septembre : Carrefour des associations au Centre des Bords de Marne (nous cherchons des volontaires pour préparer et tenir le stand.

Dimanche 6 septembre : course de la rentrée au Perreux (recherche de volontaires pour l'organisation de cette importante manifestation Perreuxienne)

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

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

## SORTIES AMICALES

DATE	HEURE DEPART	N° PARCOURS
DIMANCHE 1 JUIN	7H30	103B
DIMANCHE 7 JUIN	7H30	99A
DIMANCHE 21 JUIN	7H30	108B
DIMANCHE 28 JUIN	7H30	104A
DIMANCHE 12 JUILLET	7H30	99A
MARDI 14 JUILLET	7H30	105A
DIMANCHE 19 JUILLET	7H30	106B
DIMANCHE 26 JUILLET	7H30	103A
DIMANCHE 2 AOÛT	7H30	101A
DIMANCHE 9 AOÛT	7H30	102A
SAMEDI 15 AOÛT	7H30	100A
DIMANCHE 16 AOÛT	7H30	104A
DIMANCHE 23 AOÛT	7H30	100B
DIMANCHE 30 AOÛT	7H30	107A
DIMANCHE 6 SEPTEMBRE	7H30 ou 8H00 selon allure	92A
DIMANCHE 13 SEPTEMBRE	7H30 ou 8H00 selon allure	101A
DIMANCHE 20 SEPTEMBRE	7H30 ou 8H00 selon allure	83A
DIMANCHE 27 SEPTEMBRE	7H30 ou 8H00 selon allure	90A

♥ *Un accusé est cuit, quand son avocat n'est pas cru*

## RECOMPENSES ACBE



L'assemblée Générale du CoDep a eu lieu le 31 janvier 2009 à 14h à Mandres-les-Roses.

Alain Challant a été réélu au poste de Président mais passera le flambeau en cours de mandature. Gérard Claudon et Jean-Jacques Brunelière sont tous les deux vice-présidents. Gérard Claudon a d'ailleurs quitté son poste de Président du VCR Mandres-les-Roses et passé le flambeau.

De nombreuses récompenses ont été remises. Pour l'ACBE, ont été récompensés :

- ❖ Pour le Tour de France Cyclotouriste 2008 : Astrid Ghaffarzadeh
- ❖ Pour l'Euro P'N' 2008 (En Autriche) : Edouardo Soares et Franz Greifeneder  
Franz a participé activement à l'organisation.
- ❖ Pour le challenge individuel 2008 du CoDep : (Grand Or = 5000km, Or = 3000 km, Argent = 2000 km, Bronze = 800 km ; le tout sur des organisations FFCT et avec au moins 800 km parcourus sur des organisations des clubs du Val-de-Marne et du CoDep).  
Challenge Argent : Patrick Desusinges (nombreuses épreuves dont un 300km Audax)  
Challenge Bronze : Etienne Bour, Michel Hougron, Pierre Payraud, Jean-Claude Troboas, Jean-Paul Egret, Claude et Yvette Tiessé (grâce à la randonnée de 1000 km « De la Marne à l'Ebre » dans le cadre du Festival de l'Oh).

Pour le Challenge René Le Roc'h, tous les clubs du 94 participants (tous sauf 1) ont reçu une récompense en cette année de renouvellement de bureau du CoDep. L'ACBE se classe 5<sup>ème</sup>, loin derrière le vainqueur (l'AS Brévannaise) et à un rang qui n'est pas celui que devrait avoir notre club, de par le nb de licenciés et par la quantité de grands rouleurs.

### Extrait de « Besoin de vélo » – Paul Fournel – Ed. du Seuil, Collection Points – Mai 2008

#### « Miracle

Le vélo commence toujours par un miracle. Pendant des jours on tremble, on hésite, on se dit que jamais on ne se libérera de cette main qui nous guide sous la selle.

Mon Père et ma mère se relayaient pour me tenir et, sans doute, tel ou tel de mes cousins, celui ou celle dont j'avais hérité le petit vélo. Celui ou celle qui était en charge de mon miracle.

On avait ôté les stabilisateurs de la roue arrière et j'empruntais le pré, devant notre baraque, dans le sens de sa pente douce, pour profiter de l'élan. Je cherchais le point magique qui fait tenir debout un attelage qui devrait normalement être couché et je prenais des gamelles (déjà) et je remontais.

Et puis, un matin, je n'ai plus entendu le bruit de la course derrière moi, plus le souffle rythmé dans mon dos. Le miracle avait eu lieu. Je faisais du vélo. J'aurais voulu ne plus jamais mettre pied à terre de peur que le miracle ne se reproduise plus. J'exultais.

Je fis le tour de la maison, me prouvant ainsi que j'étais capable de prendre quatre virages à droite (pendant quelques semaines j'ai préféré tourner à droite). Je n'avais plus peur de rien. Je passais en bolide le long du bouquet d'orties qui me faisait d'ordinaire si peur et je parcourais sans panique le chemin de longue solitude derrière la maison, pour revenir devant, triomphant mais encore incapable de lever le bras en signe de victoire.

De ce miracle je ne me suis jamais remis.

Savoir nager ne m'a pas autrement ému et il n'y a guère que savoir lire qui ait égalé en intensité mon savoir-pédaler. A quelques mois d'intervalle, j'appris donc, dans cet ordre, à faire du vélo et à lire. Au Noël de mes cinq ans, j'étais un homme fait : je savais mon travail et mon loisir. »



*230 pages format poche, petits chapitres autobiographiques d'un amoureux du vélo.  
Disponible en prêt auprès de votre président.*

## EN ROUTE pour MORMANT

Il y a des samedis===== BOULOT  
des samedis===== Grandes Surfaces  
mais il y a aussi des samedis==VELO  
Et le 4 Avril une vingtaine de cyclistes  
Pour oublier la "crise"  
Enfourchent leurs infernales machines



9<sup>h</sup> à 8 heures en ce matin brumeux, on a vu pire !

C'est pourquoi des optimistes ont voulu impressionner  
Avec leurs jambes dévêtues  
Alors que les frileux, eux, de petites laines étaient revêtus  
Et il y a les autres... les prévoyants :  
Ceux et celles qui emportent toujours un peu de leur maison  
Dans leur petit sac à dos!  
Malgré ou grâce à leur différence ces acébéistes ont le même objectif :  
Atteindre Mormant en "frôlant" Courtomer  
Et surtout passer une bonne journée ensemble!

En conclusion: circuit ++++++ le TOP  
Resto sympa avec desserts .... (. basse calorie connais-pas)

Merci aux organisateurs  
Note générale 18/20

Recommandation de la spécialiste M.P., il ne faut pas sur-noter....

Yvette et Claude Tiesse

### Fait de société : l'euthanasie

Hier soir, Colette, ma femme, et moi étions assis à table et nous discutons de choses et d'autres puis nous en sommes venus à parler de l'euthanasie.

Sur ce sujet délicat du choix entre la vie et la mort, je lui ai dit :

« Ne me laisse jamais vivre dans cet état végétatif, dépendant d'une machine et alimenté par le liquide d'une bouteille.

Si tu me vois dans cet état, débranche les appareils qui me relient à la vie »

Elle s'est levée, a débranché la télé, a éteint l'ordinateur et a jeté ma bière.



« **L'Audax Club Parisien** est un club cyclo très ancien. Il organise de nombreuses épreuves dont Paris-Brest-Paris.

En 1921, l'ACP crée les « Brevet Randonneurs à allure libre ». Ils deviennent « Brevets Randonneurs européens » à partir de 1976, et enfin Brevets Randonneurs Mondiaux, dans le monde entier à partir de 1983, grâce à des correspondants locaux. L'ACP anime toute une structure internationale et homologue ces brevets de 200, 300, 400, 600 ou 1000 km.

Dans le courant de l'année 2009, ils célébreront le 100 000<sup>ème</sup> BRM 300 km, et le 500 000<sup>ème</sup> BRM toutes distances confondues !!!

Longue vie aux BRM pratiqués avec bonheur par l'ACBE ! »



## ‘ LA 77 ’, Cyclosportive sous l’égide de l’UFOLEP



La météo était propice à tout exploit personnel, un peu fraîche avant le départ, ce qui nous fera troquer les maillots manches courtes contre des vêtements plus chauds. Mais nous nous réchaufferons vite.

Nous sommes 5 Acébéistes à faire honneur à la section UFOLEP du club, Christian Nello, inscrit de la première heure, bien placé au départ dans le sas 1 derrière les dossards prioritaires et les participants portant le maillot « Roulons ensemble contre le cancer », dont Daniel Colette, Jean-Christophe Durand dans le sas 2, puis Lionel Drochon et moi-même inscrits tardivement, dans le sas 5.

La création de sas en fonction de la date d’engagement, grande nouveauté cette année, permet de canaliser les mille engagés et surtout de limiter l’attente du départ.

« Ça part vite ! » c’est ce que l’on entend lors de toute cyclosportive, nous ne serons pas déçus, nous ferons plus de 40 kilomètres la première heure. « Tu crois que c’est comme ça jusqu’à l’arrivée » s’inquiète Lionel, compagnon de route et de sas. « Ben je sais pas, l’écroulement va se faire dès les premières bosses ».

En attendant il faut se concentrer sur la stratégie de course qui est complètement différente des sorties amicales que l’on connaît : ne pas prendre le vent, s’abriter derrière les concurrents mieux placés, anticiper les relances après chaque virage, gérer les ralentissements, les accélérations, surveiller les défaillances des concurrents qui nous précèdent, se mettre ‘à la planche’ pour boucher un trou, pour ‘fumer la pipe’ à 40 à l’heure... sur le plat.

Dès la première côte la sélection se fait. Le premier groupe, celui de la gagne est passé depuis quelques temps, le deuxième s’étire cruellement. S’accrocher, garder la roue du concurrent qui se déhanche lui aussi pour ne pas se laisser distancer, et relancer dès que le profil de la route se fait moins agressif, pour revenir dans le paquet qui manifestera, c’est sûr ! un petit relâchement. L’effet d’optique est cruel, ce ne sont en fait que de petits groupes distancés de quelques mètres qu’il faut combler à chaque dépassement au prix d’un nouvel effort.

Puis un rétrécissement sur un petit pont pourtant agréable, et c’est la chute, un cycliste reste à terre, bien sonné. « Il faut s’arrêter les gars ! » deux cyclistes lui portent secours, lui retirent ses chaussures car il a le vélo entre les jambes, il n’a pas déchaussé. « Comment tu t’appelles ? » Il respire fort mais ne répond pas. « Faut pas rester les gars ! » « Ne le touchez pas ! » S’arrêter, ne pas s’arrêter, aider, ne pas rester, plein de bon conseils contradictoires prodigués et à observer selon les circonstances. En l’occurrence pour moi il vaut mieux que je reparte laissant faire les secouristes. L’adrénaline est retombée. Etre témoin d’une chute démotive forcément, mais la course continue.

Maintenant c’est différent, rouler en petit groupe demande la participation de chacun, l’allure est moins soutenue, je retrouve l’esprit club du dimanche.

M’arrêter ou non ? Je me pose la question au ravitaillement, je ne me sens pas fatigué, la température est idéale, suffisamment fraîche pour ne pas se déshydrater et pas trop pour ne pas entamer les réserves énergétiques. J’opterai pourtant pour la sagesse. Le temps de remplir les bidons, avaler trois tranches de pain d’épice et j’ai la chance de repartir avec des triathlètes. Avant-bras posés sur le guidon, position aérodynamique, ils roulent à 35, 38 km/h sans rien demander, il n’y a qu’à suivre, belle aubaine. Quelques côtes à négocier car le retour est un peu plus accidenté que l’aller, et c’est déjà l’arrivée.

Jean-Christophe et Lionel m’ont précédé depuis quelques minutes. Christian, victime d’un désordre de ses pulsations cardiaques a dû s’arrêter après 25 km. Nous comparons nos temps : moins de 4h pour Jean-Christophe, 4h02 pour Lionel et 4h09 pour moi.

Satisfaits de nos performances nous allons chercher nos brevets qui mémoriseront cette cyclosportive. Ils confirment les temps et les moyennes de chacun, de 35,6 à 37,3 km/h, mais pas le métal : victime d’un bug informatique, Jean-Christophe ne sera que médaillé d’argent, à moins qu’avec Lionel, médaillés d’or, nous n’en soyons les bénéficiaires ?

Peu importe, comme dirait peut-être encore aujourd’hui, monsieur de Coubertin « l’essentiel est bien de participer ! ».... et de se faire plaisir.

*Gérard Delomas*



♥ **Qui pisse loin, ménage ses chaussures !**

## Des nouvelles de notre ami Jean-Pierre et de sa tendre épouse Annick



Quelques nouvelles de Lancieux où nous y vivons une retraite paisible et surtout heureuse, loin des grandes villes, loin du stress, et autres tracas de la vie quotidienne, en bref aucun regret d'avoir quitté la région parisienne sinon que vous, vous me manquez et qu'à chacune de mes sorties vous m'accompagnez

Je suis seul sur les routes car je ne cherche pas vraiment de club et je peux vous dire que ces routes sont dures, vent et bosses sont au rendez vous c'est sans cesse Villevaudé.

Amitiés à toutes et à tous

Annick et Jean-Pierre

## La visite du VSC aux Boucles de l'Est



Nous étions 12 ce matin à 8h00 à Cerdan pour nous rendre comme il y a 2 ans au Rallye de l'ACBE intitulé « Les boucles de l'Est » avec la présence des familles Amiel, Maître, Ospina ( sans Juan et Maritza), Alexander, Fabienne, Danielle, Marie-France et moi-même. Le temps est gris et venteux pour cette « journée de la Femme ».

Traversée de Paris agréable et sans voitures, mais beaucoup de compétiteurs du côté de Nation et Vincennes avec le semi-marathon de Paris, et parmi les 27000, Didier P que l'on n'a pas vu ...

A l'arrivée aux Perreux, sous un crachin, nous avons apprécié une fois

de plus l'excellent accueil de l'équipe de Michel Grousset, le Président avec un petit vin chaud bien réconfortant !

Inscriptions « gratuite » pour la vélo-découverte de 20kms, nous sommes accompagnés par Jacques Garnier pour découvrir ces berges de la Marne, malheureusement gâchée par une petite pluie persistante.

Au retour le casse-croûte et re-vin chaud nous font le plus grand bien. Antoine Radet-Maître se voit remettre la coupe – 2<sup>ème</sup> plus jeune. Un cadeau est remis à chacun – des crèmes et autres produits pour les soins de nos superbes corps !!!-

Personne ne voulant repartir en RER, chacun reprend le vélo avec un retour plus calme par les berges de la Marne puis de la Seine.

2 crevaisons de Jaïmé me lui fait dire qu'il n'a pas regardé l'intérieur du pneu... Et oui le petit silex qui fait pester mais réfléchir...

L'horizon s'éclaircit sur l'Ouest et le soleil fait son apparition à Levallois, le vélo rangé... Il est 13h20 et les nouveaux du groupe VSC ont pulvérisé le nombre de kms : 70. Bravo à tous, signe que la progression est bien réelle, même avec un VTT ou VTC, n'est-ce pas Danielle, Alexander et Antoine ?

Qqs photos pas terribles sont jointes à mon récit.

Bonne semaine à toutes et tous,

Amicyclement,

Jean-Paul Morel

***J'étais en voiture sur l'autoroute près de Paris de retour de Rouen, lorsque j'arrive à un bouchon de circulation. Je me dis : « Bon, c'est Paris ». Les gens étaient sortis de leur voiture. Un homme est venu vers moi. Je lui ai demandé :***

***-« Qu'est-ce qui se passe ? »***

***Il m'a répondu :***

***-« Tout est bloqué par la police. Il y a des terroristes qui ont pris (au choix selon vos opinions politiques (Bayrou, Ségolène, Martine ou Nicolas) en otage, et ils demandent un million d'euros. Sinon ils l'arrosent d'essence et ils jettent une allumette dessus... »***

***-« Et alors ? »***

***-« Alors, vous comprenez, on passe à chaque auto pour ramasser les dons. »***

***-« Et les gens donnent combien ?***

***-« 5 à 10 litres, ça dépend ... »***

## Auxerre-Vezelay-Auxerre, une superbe randonnée !

Ce 8 mai, tous les ingrédients d'une belle journée étaient réunis.

Une belle équipe de 14 ACBEistes a permis d'emporter la coupe du 3ème club (au nombre de participants). 12 sont partis du Perreux (ou Montreuil) vers 5h00, retrouvant Edouardo et le régional de l'étape, Christian Devie, sur place. Départ sur le parcours vers 7h30. Même s'il manquait du soleil, nous n'avons essuyé qu'une averse.



Le parcours est superbe. La nature est magnifique, très verte. Il y a d'innombrables maisons remarquables tout au long du parcours. On longe de nombreux cours d'eau (Canal du Nivernais, Yonne, Cure, ...) et plans d'eau.



Après une 1ère partie facile, la 2ème partie bien vallonnée est un peu casse-patte. Elle sera même « casse patte-de-dérailleur » pour le pauvre Antoine, peu avant Vezelay, et on sera obligé d'appeler l'organisation pour qu'ils viennent le chercher ...

L'arrivée à Vezelay est splendide. On passe d'abord à Saint-Père où se trouve une église qui est un vrai « joyau gothique bourguignon » (<http://www.saint-pere.fr/tourisme/saint-pere-notre-dame.htm>).



Puis 2 kilomètres de montée nous attendent, les dernières centaines de mètres étant très raides. Là trône l'Abbaye de Vezelay (que nous n'avons même pas visitée ... <http://architecture.relig.free.fr/vezelay.htm>) !

Il ne reste ensuite qu'une belle et longue côte, puis on longe surtout les cours d'eau et les 45 derniers kilomètres ne présentent pas de difficulté, si ce n'est la fatigue accumulée. Les derniers ont bouclé le parcours vers 15h00. La distance de 150 km est suffisante !

A part certains partis rapidement, nous ne nous séparerons pas sans un pot très amical et enthousiaste. Marie-Paule, dopée par son porto blanc (conseillé par Edouardo), n'est pas passée inaperçue et le patron, très sympathique, lui a même gracieusement offert un verre de ratafia ... Ils se sont quittés en se faisant la bise. Nous sommes ainsi arrivés vers 18h00 dans nos banlieues.

On est donc bien accueillis, en Bourgogne, et ça vaudra le coup d'y retourner encore plus nombreux !!! C'est chaque année, le 8 mai. Michel Grousset

### Prière avant de partir au travail !



*Mon dieu, je te demande  
De la sagesse pour comprendre mon Chef  
De l'amour pour lui pardonner  
De la patience pour comprendre ses actes  
Mais, mon Dieu...*

*Je ne te demande pas la force  
Car si tu me donnes la force ....*

*Je lui explose la Tronche !*

## La Vélostar 91



Nous sommes le 1<sup>er</sup> mai et cette journée qui représente la fête du travail et du muguet commence plutôt bien. Il fait un temps magnifique.

Je me rends avec mon frère à la Cyclo sportive avec une petite appréhension car le dénivelé positif est nettement plus élevé qu'à la 77. On est toute de même très loin des cyclo montagnardes... Comme à la 77 le départ devrait être assez rapide même si les 15 premiers kilomètres doivent être neutralisés dû à la présence de « Stars » comme Alain Prost, Paul Belmondo, Jacques Balutin et j'en passe.

Nous sommes presque 300 sur la ligne de départ ce qui est une bonne performance pour une 1<sup>ère</sup> cyclo.

Les « Stars » doivent nous rejoindre en chemin... Le départ est lancé et déjà ça démarre fort même si le début est neutralisé. Tout le monde veut être devant.

Pour un départ qui devait être « tranquille », la moyenne est élevée, 35km/h.

Tous ça pour ne voir aucune Star (en tout cas moi j'ai rien vu, cela dit, je n'étais pas là pour ça)...

Au bout de 20 km la course est réellement lancée, et là, attention à bien accrocher le bon wagon. Il faut combler certains trous et je remercie certains coureurs qui m'ont permis de prendre les bonnes roues. Mais au détriment de pulsations cardiaques très élevées dès le début de course. Aïe Aïe Aïe ça va être dur...

Vu la débauche d'énergie, je me « planque » dans le peloton pour essayer de récupérer. Nous sommes plutôt nombreux (une 30ème je pense).

A mi-parcours, une chute scinde le groupe en 2 voir plus ce qui m'oblige d'ailleurs à faire du cyclo-cross sur quelques mètres.

Le reste du parcours est une succession de bosses où il faut rester accroché au groupe même si les jambes font mal à une bonne partie d'entre nous.

Il faut tenir sinon, si je lâche, le mental en prendra un coup et je rentrerai à reculons...

Finalement on s'habitue à la douleur de jambes lourdes limites « crampeuses ».

Je négocie les bosses comme tout le monde ce qui me motive. La fraîcheur n'est plus là et le parcours est presque terminé.

Le problème c'est que les 165km sont bouclés mais nous ne voyons toujours pas la ligne d'arrivée.

Les organisateurs ont été généreux puisqu'ils nous ont offert 5km de plus. Une dernière bosse roulante et la ligne d'arrivée se profile à quelques mètres.

Ouf, c'est fini. 170km bouclés en 4H55 (34,9km/h de moyenne).

Je termine à une honorable 63<sup>ème</sup> place et au 25<sup>ème</sup> rang de ma catégorie.

Je suis content mais particulièrement épuisé. Et dire que je n'ai pris aucun relais...

Si tout va bien à l'année prochaine.

Jean-Christophe Durand



♥ **Cyclistes, fortifiez vos jambes en mangeant des œufs mollets ! Pierre DAC**

## La PN

Lectrice assidue du renommé bulletin...(tiens au fait on ne lui a jamais donné de nom ?????concours ouvert...), j'ai donc remarqué que tous les récits aussi captivants que drôles étaient souvent emplis de chaleur, soleil, verdure, petites fleurs (ça c'est pas certain !!!) - excepté Meudon 2009 où s'étaient les huîtres! - et donc en ce 08 Février le rendez-vous était donné à 7h30 pour le PN !!!!Vous ne connaissez pas ????? nous non plus....mais le fléchage insistait : vous prenez la direction PN...et donc pour les plus optimistes...ou frimeurs...ce sera un Paris Nice pffff Petite Nature répliqua le président, mais Perce Neige c'est tellement plus joli !



Au départ, c'est une armée d'êtres masqués qui se retrouve en ce petit matin relativement clément (un petit 0° au thermomètre !!!) et pour nous trois (qui ???vous le saurez vite....) commence un exercice charmant : le bisou de ...cagoules !!!avec souvent ce regard des « pas très réveillés » qui se demande « mais qu'est-ce qu'il me veut celui là...oh pardon je ne t'avais pas reconnue ! ».

C'est à Marie-Anne que revint ce matin là le prix de l'élégance : parée d'un superbe boa rouge fuchsia , elle colorait ce beau peloton.

Notre petite équipée randonnait donc avec prudence car les plaques de gel et verglas nous attendaient au tournant : aucun incident ce jour là....mais nous avons une jeune garde vaillante qui veillait (et veillera jusqu'à la fin !!) fidèlement aux avant-postes !!!! C'était un vrai régal des yeux de voir les champs enneigés, les arbres givrés...un paysage de montagne...

Et dans ce décor de rêve, on entendit au loin l'incontournable appel : « crevaison !! ». Petit arrêt, puis contrôle où les joyeux organisateurs avaient tout prévu....sauf....eh oui messieurs...pas le moindre petit arbre, ni recoin !!!!(on ne rit pas !!!) eh donc fortes de notre nombre (3 !!!) , nous revendiquons très vite une pose tout confort : pelouse, rangée d'arbustes...c'est reparti, mais un fatal « crevaison » retentit de nouveau ! Agnès, dans sa grande sagesse de super-randonneuse fit remarquer au malheureux possesseur du vélo défaillant « t'aurais pu crever pendant notre pose technique !!! » ...mais oui les femmes ont le sens de l'organisation !!

Oserai-je vous dire (sans le nommer !!) que, pour ne pas faillir au proverbe « jamais deux sans trois », c'est le (hi hi c'est un homme !!) même infortuné qui pour une troisième fois creva !!!!

L'horloge tourne...je suis obligée d'abandonner mon équipée préférée...je bifurque....et...j'entends « Marie-Paule !!! »....comme quoi « dix-ou vingt- acébéistes de perdus, un de retrouvé !!!! »

Messieurs ne soyez pas jaloux si je vous dis que c'est avec beaucoup de plaisir que je suis rentrée avec Jean Pierre !!! Eh oui le hasard fait bien les choses car si vous relisez le bulletin de Février...2005, vous saurez que c'est avec lui et d'autres que j'ai commencé mes folles randonnées...et Jean Pierre part vivre sous d'autres cieux...Alors merci Jean Pierre d'avoir partagé avec nous ces kilomètres innombrables qui sont autant de magnifiques souvenirs et bien sûr à très bientôt .. sur le vélo !!!

Marie-Paule



PS : et devinez....la coupe féminine de ce rallye Perce Neige nous fût attribuée !!

## Biscuits aux pépites de chocolat

Un très vieil homme était étendu mourant dans son lit. Soudain, il sentit l'odeur de ses biscuits aux pépites de chocolat favoris. Il prit le peu de force qui lui restait pour se lever du lit. Se tenant au mur, il se dirigea hors de la chambre à coucher. Et avec un plus grand effort, il descendit l'escalier en tenant la rampe avec ses deux mains. En respirant péniblement, il se tint dans le cadre de porte regardant vers la cuisine.

S'il n'avait pas été à l'agonie, il se serait cru déjà rendu au ciel.

Là, dans la cuisine, sur la nappe, il y avait des centaines de ses biscuits favoris.

Était-ce le ciel ? Était-ce un acte héroïque de sa femme dévouée désirant qu'il quitte ce monde en homme heureux ?

Dans un ultime effort, il rampa vers la table. Se soulevant péniblement avec ses mains tremblantes, il tenta de prendre un biscuit. Soudainement, il reçut un coup de spatule que lui donna sa femme.

« Touche pas » dit-elle « c'est pour l'enterrement ».



♥ *Les politiciens c'est comme les couches des bébés : il faut les changer régulièrement !*



## Rencontres Sportives 2009 Le Perreux – Forchheim



D'après Dominique Vergne, j'ai parlé une fois ou l'autre d'aller en vélo à Forchheim, la ville allemande jumelée avec Le Perreux, et distante d'environ 800 km. Alors, pour les rencontres sportives 2009 au Perreux, il a sollicité l'ACBE.

C'est une première pour nous, et nous ne connaissons rien des cyclistes de Forchheim. Nous acceptons donc le principe ... en attendant d'en savoir plus sur eux.

En fait, il y a 2 clubs de vélo à Forchheim : L'un s'occupe de déplacements à vélo au quotidien, de la politique locale pour les cyclistes, ... L'autre, plus sportif, semble avoir une activité similaire à la nôtre. Leur site internet vous en montrera plus (<http://1-rsv-forchheim.de/>) et vous informera si vous connaissez un peu l'allemand ...



C'est ce 2<sup>ème</sup> club que nous allons recevoir, ou tout au moins 6 représentants, 3 hommes et 3 femmes. Ils viennent avec des judokas et des tireurs sportifs. Peu d'associations du Perreux ont répondu présentes, mais il fallait de toutes façons limiter le groupe à un seul car.

Le contact est assez long à établir. Je tâtonne, j'essaie en français, en anglais, en allemand traduit par le mari de Marie-Paule, puis en allemand traduit par Google ...

Moins d'une semaine avant leur arrivée, j'ai enfin compris ce qu'on pouvait organiser : Les femmes n'étant pas très entraînées, on convient d'une sortie de 80 km environ, à 20km/h de moyenne environ.



Le jeudi 30 avril, ils arrivent comme prévu vers 18h, après 10 heures de voyage, le chauffeur s'arrêtant toutes les 2 heures. L'accueil est simple et sympathique. Nous échangeons les premiers mots.

Pour le Judo et le Tir Sportif, certains se connaissent depuis longtemps. Un apéritif est servi dans la salle des mariages.

Jean-Claude Troboas et sa femme Josiane hébergeront Elisabeth et Gerhard, la cinquantaine. Elle parle un tout petit peu français, et mieux un peu mieux



anglais. Lui ne parle qu'allemand. Josiane et Jean-Claude déploieront tout leur anglais !

Bernard Weiss prendra les jeunes, Andreas (25 ans) et Stefanie (23 ans), enfants de Siegfried et Birgit. Ils parlent anglais.

Marie-Anne et moi hébergeront Birgit et Siegfried, la cinquantaine. Birgit ne parle qu'allemand. Marie-Anne retrouve un peu d'allemand et complète en anglais puis en gestes et mimiques. Siegfried et moi nous débrouillons en anglais.



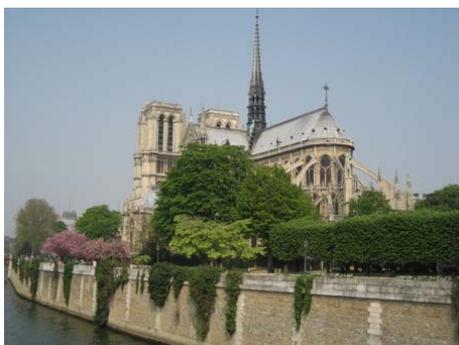
Après l'apéro municipal, on amène les 6 vélos chez moi. Bernard rentre chez lui avec Andreas et Stefanie car il doit retrouver un de ses fils resté seul. Les autres mangeront chez nous : J'avais pensé que ce serait plus facile pour discuter et faire connaissance. La soirée est simple et chaleureuse, quasi familiale : Une grosse salade de pâte multi-ingrédients, du fromage et des tartes de Josiane. Et c'est tout de même assez tard, après un aussi long voyage, que nous allons nous coucher.

Le vendredi, je les dépose à 9h00 à la mairie. Tout le groupe d'allemands va visiter « La France miniature », le Château de Versailles espéré étant fermé le 1 mai. En fait, Andreas et Stefanie vont rester et visiter Paris à pied, tous seuls. La visite ne prendra pas la journée et, sur le chemin du retour, le car les promènera dans Paris, nous coupant l'herbe sous le pied, puisque nous avons prévu ça en voiture pour la soirée.



Tout le monde a rendez-vous à la maison pour le repas du soir. Nous avons pu manger dans le jardin, et la tablée de 16 convives avait des airs de fête. Après la dégustation de Pineau (de l'île de Ré !) offerte par Jean-Claude, le menu est simple pour partir assez vite à Paris : Carottes rapées, Bœuf Bourguignon / pommes de terre ou Porc sauté / Nouilles chinoises, Salade de fruits frais. On est vraiment entre amis !!! Et l'heure tourne ...

Chacun donnant un coup de main, la table est débarrassée en un clin d'œil et nous pouvons partir à Paris. Nous sommes 10 pour la virée.



Nous allons d'abord à Notre-Dame. La vue de l'arrière est splendide, tant le jour que la nuit. Puis, cap sur le champ de Mars où nous trouvons de la place pour nous garer. La Tour Eiffel illuminée et scintillante par moment est impressionnante. Nous prenons le bateau-mouche à 22h30. L'air est un peu frais mais la balade est fort appréciée. Au retour, petite photo devant la tour Eiffel, régal des yeux en retournant à la voiture ...



Il est minuit. Certains sont bien fatigués et nous décidons de rentrer. Je pars directement par les quais avec mes 2 invités. Jean-Claude fera faire une descente des Champs-Élysées aux 2 siens. Enfin, les jeunes hébergés par Bernard évoquent les boîtes de nuit ... Le lendemain, on apprendra que Bernard les a accompagné d'abord dans un café vers Châtelet, puis qu'ils ont continué leur virée nocturne jusqu'à très tôt le matin !



Le samedi matin, le rendez-vous est à 9h30 chez moi, en tenue cycliste. Nous découvrons le maillot du « **1. RSV Forchheim** ».

Je demande à Siegrid ce que signifie le « 1 » : Il me dit que c'est le premier club cycliste à Forchheim ... On pourrait donc se nommer « **1. ACBE** » !!! RSV, c'est « RadSportVerein », ce qui signifie tout simplement « Club de Cyclisme » !

Merveilleuse organisation : Nous sommes à l'heure et faisons même une petite photo devant chez moi. Nous retrouvons les autres au Quai d'Argonne.



Après la séance de bonjour et quelques photos, nous voilà partis par la piste cyclable vers la Base Nautique de Vaires. J'ai l'intention de choisir le parcours à partir de Jossigny, en fonction de notre rythme effectif. Comme ça roule gentiment mais correctement, on bifurque vers le moulin de la Guette. Birgit n'arrivant pas à attraper son bidon sans s'arrêter, une pause est réclamée et servira aussi de « pause technique ». Ensuite, on rejoint Villeneuve-Saint-Denis, Villeneuve-le-Comte et Neufmoutiers. Petit crochet vers Les Chapelles-Bourbon et on part vers Tourman, toujours à notre allure tranquille. Elisabeth et Stefanie sont les plus fatiguées. André nous épate en accédant à la Pizzeria « par derrière », par une rue où je ne suis jamais passé, évitant ainsi un sens interdit. A part un de nous, nous n'avons pas pensé aux antivols et on prend le risque de laisser les vélos dans un « coin parking » en face de la Pizzeria mais un peu en retrait. Heureusement, il n'arrivera rien ! Par contre, un homme réclamera des remerciements à notre départ : Il semble bien que c'était un parking privé ...

Le repas est encore très chaleureux. Bernard, surtout, assure la discussion avec nos hôtes. J'ai cru un instant qu'on s'en tirerait sans dessert, mais Jeannot, Jean et Jacques ont lancé le mouvement et certains autres se sont laissés tenter : Trophée de la gourmandise à l'ACBE !



On reprend la route avec plaisir. Elisabeth, Birgit et Stefanie déclarent qu'elles peuvent faire encore 40 km et on part donc par Villé, Collégien, « Les Lapins ». Retour classique, s'il en est, et on prendra à nouveau les pistes cyclables jusqu'au Perreux. Autant montrer le meilleur de notre environnement à nos invités. Au passage, photos au bord du plan d'eau de Vaires.



Puis on quitte les ACBEistes au Quai d'Argonne. Jacques en profite pour crever et il faut bien se mettre à 3 pour arriver à remonter cette roue arrière !



Les 3 allemandes sont vraiment fatiguées. Elles ont effectivement bien peu d'entraînement mais s'en sont bien sorties, finalement. Pour ma part, je trouve qu'une balade de ce genre est bien agréable, une fois de temps en temps. Je sais que je ne suis pas le seul !

Les vélos déposés chez moi, on se sépare pour la douche en se donnant rendez-vous au Centre des Bords de Marne à 19h00 pour une grande soirée amicale.



Dans la grande salle, Dominique Vergne et Peter Kaiser (le responsable du groupe allemand et premier adjoint du maire de Forchheim) président

une remise de récompenses simple et sympathique. Le Perreux l'emporte en Judo, mais s'incline en Tir Sportif.



Heureusement, l'absence de compétition pour le cyclotourisme permet de proclamer une égalité bienvenue entre nos 2 villes. Les participants reçoivent une médaille gravée et un petit sac de sport siglé « Le Perreux » et « Rencontres sportives Le Perreux- Forchheim 2009. Chaque président prononce un petit mot. Siegfried me remet un fanion et je lui remets un « diplôme » pour cette « première rencontre cyclotouriste du jumelage » et une coupe en souvenir de ces 90 km.

On peut alors profiter d'un buffet froid copieux, puis, place à la danse ! Le DJ lance la musique, et la piste s'anime peu à peu. Nous avons quitté la soirée vers minuit.

Le dimanche matin, rendez-vous à la mairie à 8h15 pour un léger petit déjeuner. Jean-Claude a régalé Elisabeth et Gerhard de crêpes avant de venir. Je suis arrivé à caser les 6 vélos dans mon Partner, ce qui évite de faire 2 voyages. Chargement du vélo dans le car, des bagages, ... et on se dit au revoir sans empressement, tant on aurait bien passé encore un peu de temps ensemble. On s'embrasse et on prévoit de se revoir !



Dans 2 ans, des sportifs du Perreux se rendront à Forchheim. Est-ce que nous irons à vélo ?

Nos amis nous invitent à venir plus tôt, pour **Anna Fest** (<http://www.anna-fest.de/>) à la fin juillet, l'énorme fête sur 10 jours avec 30 000 participants par jour (il y a 4 brasseries à Forchheim), ou pour la rando cycliste familiale de 600 km en 9 jours que leur club organise cette année de Forchheim à Salzburg, ou à toute autre occasion ...

Le car démarre sous quelques gouttes éparses. Il a à peine disparu qu'une dame se rend compte qu'un tireur allemand a oublié une carabine dans son coffre ... Heureusement, le chef de la délégation allemande est encore là (il rentre par avion l'après-midi). Il dégainait son portable quand nous sommes rentrés chez nous. Sans doute aura-t-il arrêté le car sans problème !

Michel Grousset



## Conseil Santé Gérer le Froid



### Essai d'équipements



Profitant de Noël, je me suis fait offrir une paire de chaussettes imperméables et respirantes de marque Sealskinz.

Après quelques essais, j'en suis tout à fait satisfait.

Elles sont constituées de 2 couches de tissu entre lesquelles se trouve une membrane imperméable et respirante. Elles doivent être lavées à la main. Quand on les met, elles n'épousent pas le pied aussi étroitement que d'autres chaussettes, mais on ne sent pas les coutures et elles se révèlent

confortables.

Je ne les ai portées pour l'instant qu'en cuissard long. Elles sont effectivement étanches : j'ai eu les chaussures mouillées mais pas les pieds.

Par contre, je n'ai pas eu l'occasion de tester leur efficacité en corsaire ou cuissard court, c'est-à-dire dans des conditions où la pluie ruissellera sur la jambe et où l'eau pourrait pénétrer par capillarité le long du pied ... A suivre ...

Enfin, le modèle que j'ai est assez chaud (je crois qu'il en existe une version plus légère). J'aurai l'occasion de les porter dans les semaines à venir et de voir jusqu'à quelle température extérieure elles restent confortables.

Evidemment, ça n'est pas donné ! Mais vous avez peut-être, comme moi, des gens heureux de vous faire un cadeau utile ...

Je vous propose de donner vous aussi des avis sur des équipements que vous possédez. Ecrivez un mot sur ce que vous avez apprécié ... ou pas ...

Nous sommes d'ailleurs nombreux à avoir froid au nez l'hiver.

J'ai vu sur catalogue un bel accessoire et il faudrait un ou deux candidats pour le tester. Je veux bien le leur fournir ...



### **L'énarque (ou Polytechnicien\*) et le berger**



Un berger faisait paître son troupeau au fin fond d'une campagne quand, d'un nuage de poussière, surgit une rutilante Range Rover venant dans sa direction. Le chauffeur, un jeune homme dans un complet Armani, chaussures Gucci, verres fumés Ray Ban et cravate Hermès, se penche par la fenêtre et demande au berger :

- Si je peux vous dire exactement combien de moutons il y a dans votre troupeau, m'en donnerez-vous un ?



Le berger regarde le jeune homme, puis son troupeau broutant paisiblement et répond simplement :  
- Certainement.

L'homme gare sa voiture, ouvre son ordinateur portable, le branche à son téléphone cellulaire, navigue sur Internet vers la page de la NASA, communique avec un système de navigation par

satellite, balaie la région, ouvre une base de données et quelque trente fichiers Excel aux formules complexes ; finalement, il sort un rapport détaillé d'une dizaine de pages de son imprimante miniaturisée et s'adresse au berger en disant :

- Vous avez exactement 1 586 moutons dans votre troupeau.
- C'est exact, dit le berger. Et comme nous l'avions convenu, prenez-en un.



Il regarde le jeune homme faire son choix et expédier sa prise à l'arrière de son véhicule, puis il

ajoute :

- Si je devine avec précision ce que vous faites comme métier, me rendrez-vous mon bien ?
- Pourquoi pas ? répondit l'autre.
- Vous êtes énarque et vous faites des AUDITS, dit le berger.
- Vous avez parfaitement raison, comment avez-vous deviné ?
- C'est facile. Vous débarquez ici alors que personne ne vous l'a demandé, vous voulez être payé pour avoir répondu à une question dont je connais la réponse et, manifestement, vous ne connaissez absolument rien à mon métier. Maintenant, rendez-moi mon chien !

(\*Version pour Marie-Paule avec un Polytechnicien !

## La 77

05 avril 2009

Sous un soleil radieux la 77 s'annoncée déjà comme une réussite.

Pour moi, c'est ma 1<sup>ère</sup> 77 et je redoute toujours les départs éprouvants.

Je suis dans le 3<sup>ème</sup> sas, Christian N dans le 2<sup>ème</sup> et Lionel D et Gérard D dans le dernier.

Le départ est un peu fou. Il y a des chutes et nous jouons de l'accordéon pendant une bonne vingtaine voir trentaine de km à une allure inimaginable de 50km/h.

Une fois les grandes départementales passées, le peloton s'étire pour ne laisser que des groupes de niveau.

Je me sens plutôt bien et à 90km, nous totalisons une moyenne de presque 40km/h.

Et dire que les 1<sup>er</sup> groupes sont déjà loin devant...

Cependant, la réalité me fait descendre les pieds sur terre.

Je commence à avoir des prémisses de début de crampes. Le début de course a été vraiment trop rapide.

Il est maintenant question de gérer cette fin de course.

Le profil étant relativement plat, je tente de proposer au groupe de tous nous relayer afin que nous nous économisions car ce sont toujours les même qui travaillent devant et je sens que ça agasse au point qu'ils coupent parfois leurs efforts...

J'effectue le 1<sup>er</sup> relais à 37km/h mais il semble être trop mou pour « ceux qui emmène tous le monde ».

Ils veulent des relais à 40km/h moi je ne peux pas !

Alors s'ils veulent faire tout le boulot qu'ils continuent...

Les km se suivent et se ressemblent et nous arrivons près du but.

Tout le monde semble avoir mal aux jambes ce qui est rassurant.

La dernière petite bosse est particulièrement difficile car les crampes me tiraillent mais l'arrivée est juste quelques km après.

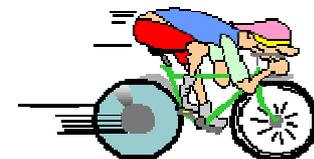
Quel bonheur d'arriver et de découvrir que les 145km ont été effectués à 37,3km/h de moyenne (3H59). Je suis plus que satisfait.

Le temps a été idéal avec très peu de vent, une température correcte et un soleil magnifique.

Une dédicace particulière à Lionel D qui, après avoir fait le BRM de Noisiel de 200km une semaine auparavant a bouclé la cyclo à presque 37km/h de moyenne (4H03). Chapeau bas.

Un énorme bravo à Gérard D qui, n'ayant pas mon âge, a tout de même terminé à + de 35km/h de moyenne (4H09). Par conséquent, il termine 39<sup>ème</sup> de sa catégorie...

Ca laisse rêveur...



Jean-Christophe Durand

## LA RUBRIQUE DE TRICOTINE

### RIZ AU LAIT 100% VEGETAL



**Préparation:** 10 min **Cuisson:** 45 min **Temps de préparation:** 30 minutes à 1 heure

**Difficulté:** facile

#### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 180 g de riz rond blanc
- 1 litre de lait de riz
- 1 grosse cuillère à soupe de purée de noisettes
- 1 pincée de sel
- 6 cuillères à soupe de sirop de riz
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- le zeste d'1 citron non traité



#### **Préparation de la recette**

Rincez le riz et égouttez-le dans une passoire. Mettez-le avec le lait et le sel dans une grande casserole à fond épais et portez à ébullition.

Baissez le feu et laissez cuire à feu très doux, en remuant de temps en temps, pendant 35 minutes. Ajoutez la purée de noisettes, le sirop de riz, la cannelle et le zeste de citron. Laissez cuire pendant 5 minutes supplémentaires.

Versez dans des verrines, saupoudrez de cannelle pour décorer et laissez refroidir avant de déguster.

#### **Remarque :**

*Pour un dessert 100 % énergétique ou un petit déjeuner fortifiant, ajoutez des tranches de kiwi frais à ce riz au lait.*

*Les sirops de céréales se comportent dans l'organisme comme des sucres lents. Bien meilleurs pour la santé que le saccharose (issu notamment de la betterave), ils contiennent des fibres, des vitamines et des sels minéraux.*

## Une rencontre inattendue ...

Ce 17 février, une bonne douzaine de membres du club ont pu venir au cimetière de Neuilly-sur-Marne pour l'inhumation de Claude Berthier. La raison de ce rassemblement est des plus tristes. Mais en même temps que notre peine, on y partage beaucoup de chaleur humaine et d'amitié.

Chacun repartant chez lui, je décide de ne pas repartir sans acheter une plaque à la marbrerie funéraire qui jouxte le cimetière.

Je suis aimablement reçu par une dame qui m'aide à choisir. Il faudra faire réaliser la plaquette avec l'inscription et je lui indique le texte « Ses amis de l'ACBE ».

« Mais, me dit-elle, je connais l'ACBE. C'est au Perreux. Ca existe toujours ? »

Je lui confirme que l'ACBE existe toujours et se porte très bien.

« J'étais moi-même inscrite à l'ACBE ! Mais ça fait bien 50 ans ... Oh, j'étais jeune, et c'était tellement bien. Il y avait Dujardin. On faisait des randonnées, et il y avait des tandems : J'avais peur parfois. J'ai dû quitter le club vers vingt ans, je pense. Et puis certains avaient de beaux vélos ... » Et elle fait mine de soupeser d'un seul doigt une machine toute légère.

Il devait déjà y avoir des « rapides » et des « moins rapides bien que pas tout à fait lents » !

Nous avons alors discuté un long moment, échangeant souvenirs d'une part et nouvelles plus récentes de l'autre. Elle ne connaît aucun des jeunots qui constituent aujourd'hui l'ACBE, même les moins jeunots de nous tous ! Le nom de Roger et Geneviève Rouy semble lui évoquer quelque chose. Forcément, les routes n'étaient pas les mêmes, ni les vélos, ni la circulation ... Mais ces souvenirs émus parlaient du même plaisir du vélo et de la randonnée ! Ah, Joël, il s'agit de Mme Berrier, que tu devrais retrouver dans le grand livre des inscriptions à l'ACBE vers 1952 ... Tu nous confirmeras ! Mais pourquoi n'a-t-elle pas continué ? Ca aurait été beau, de fêter 50 ans d'ACBE.

## C'était il y a 50 ans !

# Jeunes filles, prenez-en de la graine !

**Voici quelques extraits d'un "Manuel scolaire d'économie domestique" pour les femmes, édité en 1960.**

**Faites en sorte que le souper soit prêt :** préparez les choses à l'avance, le soir précédent s'il le faut, afin qu'un délicieux repas l'attende à son retour du travail. C'est une façon de lui faire savoir que vous avez pensé à lui et vous souciez de ses besoins. La plupart des hommes ont faim lorsqu'ils rentrent à la maison et la perspective d'un bon repas fait partie de la nécessaire chaleur d'un accueil.

**Soyez prête :** prenez quinze minutes pour vous reposer afin d'être détendue lorsqu'il rentre. Retouchez votre maquillage, mettez un ruban dans vos cheveux et soyez fraîche et avenante. Il a passé la journée en compagnie de gens surchargés de soucis et de travail. Soyez enjouée et un peu plus intéressante que ces derniers.

**Rangez le désordre :** faites un dernier tour des principales pièces de la maison juste avant que votre mari

ne rentre. Rassemblez les livres scolaires, les jouets, les papiers, etc. et passez ensuite un coup de chiffon à poussière sur les tables.

**Réduisez tous les bruits au minimum :** au moment de son arrivée, éliminez tout bruit de machine à laver, séchoir à linge ou aspirateur. Essayez d'encourager les enfants à être calmes. Soyez heureuse de le voir. Accueillez-le avec un chaleureux sourire et montrez de la sincérité dans votre désir de lui plaire.

**Écoutez-le :** il se peut que vous ayez une douzaine de choses importantes à lui dire, mais son arrivée à la maison n'est pas le moment opportun. Laissez-le parler d'abord, souvenez-vous que ses sujets de conversation sont plus importants que les vôtres.

**Ne l'accueillez pas avec vos plaintes et vos problèmes :** ne vous plaignez pas s'il est en retard à la maison pour le souper ou même s'il reste dehors toute la nuit. Considérez cela comme mineur, comparé à ce qu'il a pu endurer pendant la journée. Installez-le

confortablement. Proposez-lui de se détendre dans une chaise confortable ou d'aller s'étendre dans la chambre à coucher.

Préparez-lui une boisson fraîche ou chaude. Arrangez l'oreiller et proposez-lui d'enlever ses chaussures.

Parlez d'une voix douce, apaisante et plaisante. Ne lui posez pas de questions sur ce qu'il a fait et ne remettez jamais en cause son jugement ou son intégrité. Souvenez-vous qu'il est le maître du foyer et qu'en tant que tel, il exercera toujours sa volonté avec justice et honnêteté.

**Lorsqu'il a fini de souper, débarrassez vite la table et faites la vaisselle.** Si

votre mari se propose de vous aider, déclinez son offre car il risquerait de se sentir obligé de la répéter par la suite et, après une longue journée de labeur, il n'a nul besoin de travail supplémentaire. Encouragez votre mari à se livrer à ses passe-temps favoris et à se consacrer à ses centres d'intérêt et montrez-vous intéressée sans toutefois donner l'impression d'em-

piéter sur son domaine. Si vous avez des petits passe-temps vous-même, faites en sorte de ne pas l'ennuyer en lui en parlant, car les centres d'intérêts des femmes sont souvent assez insignifiants comparés à ceux des hommes.

**A la fin de la soirée,** rangez la maison afin quelle soit prête pour le lendemain matin et pensez à préparer son petit-déjeuner à l'avance. Le petit-déjeuner de votre mari est essentiel s'il doit faire face au monde extérieur de manière positive. Une fois que vous vous êtes tous les deux retirés dans la chambre à coucher, préparez-vous à vous mettre au lit aussi promptement que possible.

**En ce qui concerne les relations intimes avec votre mari,** il est important de vous rappeler vos vœux de mariage et en particulier votre obligation de lui obéir. S'il estime qu'il a besoin de dormir immédiatement qu'il en soit ainsi. En toute chose, soyez guidée par les désirs de votre mari et ne faites en aucune façon pression sur lui pour provoquer ou stimuler une relation intime.

**Si votre mari suggère l'accouplement,** acceptez alors avec humilité tout en gardant à l'esprit que le plaisir d'un homme est plus important que celui d'une femme. Lorsqu'il atteint l'orgasme, un petit gémissement de votre part l'encouragera et sera tout à fait suffisant pour indiquer toute forme de plaisir que vous avez pu avoir.

**Si votre mari suggère une des pratiques les moins courantes,** montrez-vous obéissante et résignée, mais indiquez votre éventuel manque d'enthousiasme en gardant le silence. Il est probable que votre mari s'endormira alors rapidement.

**Vous pouvez alors remonter le réveil** afin d'être debout peu de temps avant lui le matin. Cela vous permettra de tenir sa tasse de thé du matin à sa disposition lorsqu'il se réveillera.

Voilà. C'est un ouvrage édité il n'y a pas si longtemps : en 1960, il y a à peine une génération. Depuis, Mai 68 est passé par là... Édifiant, non ?

- ♥ « La découverte du monde date pour moi de la bicyclette. C'est à la bicyclette que je dois mes premiers étonnements de la vie au grand air, mes premiers ravissements, mes premières sensations d'espace et de liberté. C'est en parcourant la campagne à vélo que m'est venue l'envie de peindre. » Maurice de VLAMINCK



## Le conseil de la sécurité :



Suite à l'intervention de Philippe Sadet auprès de la mairie de Bussy Saint Georges, le ralentisseur en bas de la descente de Guermantes (ou au début de la montée selon le sens !) a été réaménagé. Vous trouverez ci-joint la réponse de la municipalité. Le délai de réalisation a été très long .....mais cela a été fait ! Il suffisait de faire des joints aux pavés .....piège pour les roues avant .....avec « soleil » garanti !



SEINE - ET - MARNE  
ARRONDISSEMENT DE TORCY  
CANTON DE TORCY

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Bussy Saint Georges, le 16 décembre 2008.

Monsieur Philippe SADET  
8 Rue Hussinet  
93110 Rosny Sous Bois

**CABINET DES ÉLUS**  
Réf : OM/LD/08/12/00-008

Monsieur

Monsieur le Maire m'a bien transmis votre demande qui a retenu toute notre attention.

L'Epamame, aménageur public de notre commune, a installé le ralentisseur auquel vous faites référence. Malheureusement, lors de sa pose, un trop grand espace a été laissé entre les pavés.

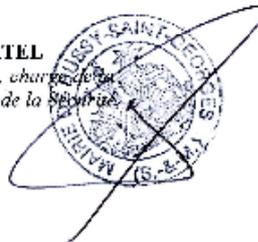
Les Services Techniques de la ville feront intervenir notre prestataire de service pour y remédier.

Ces travaux seront programmés sur le prochain budget.

Nous vous remercions vivement pour votre lettre nous avisant de ce problème lié à la sécurité.

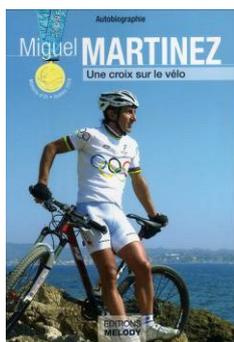
Espérant avoir répondu à votre attente, nous vous prions de croire, Monsieur, à l'expression de nos sentiments les meilleurs.

**Olivier MARTEL**  
Maire adjoint, chargé de la  
Prévention et de la Sécurité



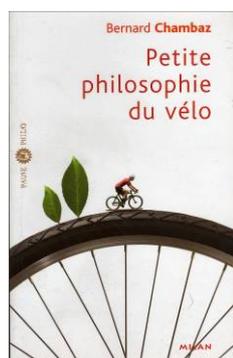
Place de la Mairie • 77600 Bussy Saint-Georges • TÉL 01 64 66 24 24  
FAX 01 64 66 60 93 • EMAIL [mairie@bussy-saint-georges.fr](mailto:mairie@bussy-saint-georges.fr) • INTERNET [www.ville-bussy-saint-georges.fr](http://www.ville-bussy-saint-georges.fr)

## LE COIN DES LECTEURS (par JM)



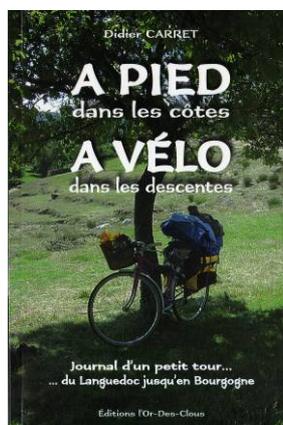
Du haut de son mètre soixante-cinq et de ses 55 kilos tout mouillé, Miguel Martinez accomplit une carrière de sportif de haut niveau exceptionnelle et rare. Cycliste précoce, complet et polyvalent, Miguel a touché, avec réussite, à toute les disciplines du cyclisme : champion olympique à Sydney et 5 fois champion du monde de VTT, champion du monde de cyclo-cross, participation remarquée au Tour de France 2002 à la plus grande satisfaction de son père, Mariano, ancien champion cycliste.

Un moment de vérité, plaisant, plein d'optimisme et de découverte.



« A quoi pensez-vous tout ce temps ? La question m'a souvent été posée à l'occasion de mes Grands Tours de 3 semaines à vélo. Elle tend à démontrer la caractère fondamentalement optimiste de ceux qui pensent que l'homme est fait pour penser. A chaque fois, la même réponse m'est venue. A tout et à rien ! Ce qui serait sans doute pas la plus mauvaise approche de la philosophie ».

Cette balade proposée par Bernard Chambaz au gré de sa mémoire, de ses sensations, de ses émotions, ressemble à une petite méditation sur des chemins qui ne sont pas dus au hasard, mais à une certaine philosophie de la vie. Tous les amateurs et passionnés trouveront ici de quoi réfléchir à leur tour sur les notions bien concrètes d'espace, de durée, d'effort et d'énergie, mais aussi sur celles plus inattendues de prédestination, d'esthétique, de liberté ou de vérité.



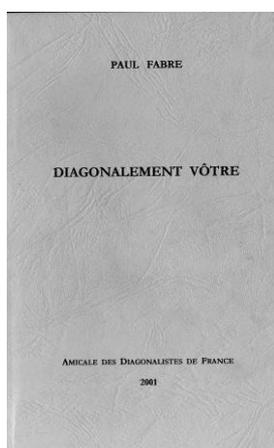
Un vrai bijou et un auteur que j'ai eu au téléphone, d'une simplicité et d'une gentillesse extrême !

« ... c'est du vagabondage poétique à chaque tour de roue .... Naïf cyclotouriste, dans le sens qu'il suit un rêve, poussé par la soif de découverte, sans entraînement, sans beaucoup de sous, ses réflexions sont proches des nôtres. Vous progresserez avec ses souvenirs, ses doutes, ses souffrances, ses joies, ses désirs, ses regrets, ses points de vue, ses rencontres de toutes sortes, un vrai voyage d'homme... »

Texte bourré d'humour, d'humeurs, d'amours, de coup de gueule, de tendresse, de rêves, on le suit avec plaisir dans sa quête de liberté ...

En est-il revenu plus sage, on ne le sait, mais sûrement un peu différent comme tous les voyageurs qui comme Ulysse ont fait un beau voyage. » J.C. MARTIN

Un pur bijou, je vous le recommande à défaut de pouvoir vous l'imposer !!!!



Paul Fabre est depuis 1998 président de l'Amicale des Diagonalistes de France, mais ce n'est pas à ce titre qu'il a écrit le présent ouvrage, commencé déjà en 1996.

Diagonalement vôtre veut être avant tout autre chose le témoignage d'un simple diagonaliste dont le but est de faire partager son amour et son expérience de la grande randonnée.

La première partie du livre, « A Chaud », raconte les Diagonales à travers les comptes-rendus qui ont légitimé leur homologation : elle est le domaine de la spontanéité. La deuxième, « A Froid », donne la somme des conditions matérielles de ces mêmes diagonales, de l'équipement à l'itinéraire et des délais impartis aux paysages traversés : elle est le domaine de l'objectivité. La troisième, « A Cœur », revient sur les grands moments vécus sur la route : elle est le domaine de l'affectivité. Mais ici et là dans le livre, à la vérité, à la passion, à la nostalgie de Paul Fabre, viennent s'ajouter souvent la subjectivité, l'exagération, la folie épique de cet Eddius qui est comme le double de l'auteur

## Le Double Zéro ou le Velotoni.....



Le double zéro  
Ce n'est qu'un jeu de mots !  
Car il s'agit en fait  
Des deux roues du Vélo, Sur lequel Toni fait  
Son sport après l'boulot.

Une fois hissé sur son Destrier,  
Il devient très vite le roi du Pédalier.  
J'vous assure et vous l'dit,  
Pour avoir souvent pédalé derrière lui,  
Qu'on souffre comme un maudit  
Qu'on tousse, qu'on pleure, qu'on crie.



Alors, à 50 ans,  
Quand il pédale souvent  
Et qu'il se prend, ça oui,  
Pour Bartali, Coppi ou Gimondi !!!  
Je peux, c'est vrai, vous l'affirmer  
Qu'un « jeunot » ne peut le dépasser !

Toni, sur son beau cycle, Fonce comme un Italien,  
Il n's'occupe plus de rien,  
Pas même des Filles et de leurs « articles »,  
Et pourtant sur l'trottoir toutes en cœur,  
Elles applaudissent le vainqueur !!!



C'est un super Champion, comme on n'en fait plus,  
C'est bien sûr un rouleur, c'est surtout un grimpeur,  
On appelle ça chez nous : un excellent Coureur !!!  
Christine me l'a dit, mon « Homme » est plein de « jus » !!!  
Il aime les montagnes, les vallées et les côtes ...  
Et à la fin le sprint ....qu'il maîtrise sans faute !

Ah, le double zéro,  
Bien sûr tout l'monde se marre : pensant Pierre quel salaud,  
Mais toi Toni, tu sais, que je ne suis pas bargeot,  
Et que je t'apprécie plus encore que sur ton vélo.  
Allez ! Fonce encore en avant,  
Car le prochain « poème » est pour 69 ans !!!



Joyeux anniversaire .....Pierre



**Pierre Brambilla avait enterré son vélo dans son jardin pour se punir d'une contre performance :**

André Brulé : « Dis-moi, la Brambille, pourquoi es-tu fait ça ?

-Une expérience ! Le vélo avait des jantes en bois et je désirais faire pousser des peupliers. Tu vois, André, si tu enterrais ta « topette », tu serais demain propriétaire d'un laboratoire pharmaceutique ! »



## Bonjour à tous !

La mairie sollicite toutes les associations sportives du Perreux pour la « **Course de la Rentrée** », le **6 septembre**

**2009**, course pédestre organisée par le Comité des Fêtes du Perreux avec la participation de l'« Asphalte 94 », club de course à pied du Perreux.

C'est la 29<sup>ème</sup> édition. Le nombre de participants a beaucoup diminué ces dernières années et Dominique Vergne s'engage fortement pour tenter de relancer cet évènement.

Les participants s'engagent sur 7,6 km (dit « prologue » = 1 tour de circuit) ou 15 km (2 tous de circuit).

Nous sommes sollicités pour l'**organisation**, qui doit être irréprochable (essentiellement sous la forme de **signaleurs postés à chaque carrefour** sur le parcours), et aussi pour la **participation** si certains aiment la course à pied.

J'espère que nous serons nombreux à répondre présent et à faire cet effort. Ce serait encore une pierre majeure apportée à la construction de nos liens étroits avec la mairie. Je remercie Jean-Claude et Lucien qui sont allés à la réunion d'information de la mairie.

Du point de vue de la date, c'est plutôt favorable : La veille, il y a le forum des associations. Le 6 sept, il y a bien le Rallye de Créteil (A travers l'Ile-de-France) mais « Levallois-Honfleur » et le « Rallye des Grands Crus de Bourgogne » n'ont pas lieu ce week-end là !!!

Les personnes qui participeront à l'organisation doivent être connues avant la fin juin.



**Merci donc aux volontaires de se faire connaître dès que possible ...**

**♥ J'aime le vélo. Il me fatigue ? Exact !  
Mais les femmes aussi ; j'aime pourtant les femmes !**

## Evolution des statuts de l'ACBE



Les statuts actuels sont anciens. Ils demandaient un bon dépoussiérage. Les statuts sont notre « constitution ». Ils devront être complétés par un règlement intérieur fixant les « règles de vie » de l'ACBE.



Ce travail s'annonçait plutôt aride et de peu d'intérêt. Mais nous avons découvert en Jean-Paul un spécialiste de ces questions et il nous a proposé une aide providentielle, alliant compétence et pragmatisme, au service de l'esprit de l'ACBE. Loin de la simple rédaction d'articles administratifs, cet exercice nous a plongés dans des discussions touchant aux fondements de notre association, à ses activités et à ses adhérents. Notre texte doit par ailleurs être en accord avec les statuts de la FFCT et les lignes directrices « Jeunesse et Sport » en matière de statuts s'associations sportives.

Nous devons convoquer en fin d'année une Assemblée Générale Extraordinaire pour voter ces nouveaux statuts. Elle aura lieu juste avant notre Assemblée Générale Ordinaire, le 13 décembre 2009.

Pour que cette Assemblée Générale Extraordinaire soit la plus efficace possible, il est important que tous les débats aient eu lieu auparavant. Je vous communiquerai donc très à l'avance le texte proposé et vous me ferez part de tous vos commentaires et questions.

Le plus délicat à exprimer par écrit est bien la distinction entre licenciés et simples adhérents (ayant une licence FFCT dans un autre club). Ce sujet m'importe au plus haut point en tant que président et peut faire légitimement débat.

Notre association se doit d'être tout à fait « démocratique » : Pas question donc de « discrimination » entre ses membres, et c'est bien la réalité dans nos activités. Mais les statuts ne peuvent évidemment pas permettre à un simple adhérent de devenir président de l'ACBE ! Le texte proposé visera donc à distinguer ces deux types de membres, en donnant toute leur place aux simples adhérents qui participent comme les licenciés aux activités de l'ACBE.

Avec le texte des statuts, je vous donnerai quelques commentaires et explications. Je compte sur vous pour les examiner avec attention et bienveillance car nous devons au final adopter un texte qui corresponde au mieux à l'esprit d'une ACBE ouverte et conviviale.

Michel GROUSSET

- ♥ **« D'abord, on joue au Tour avec des billes sur la plage. Un jour, on l'admire au bord de la route. Un autre jour, on rentre dedans pour –quel bonheur, quelle folie !- se mesurer à lui. Plus tard, on le suit avec attention. Enfin, on l'observe à distance, comme quelqu'un de la famille. En fait, le Tour de France fait le tour de nous. »**

**Jean BOBET**



### **La sortie avec la Mairie. Photo au Stade Chéron**

**Et merci aux « écrivains », Marie-Paule, Yvette et Claude, Antonino, notre bien aimé Président, Gérard D., nos amis « exilés » bretons Annick et Jean-Pierre, Pierre, Jean-Christophe D., Jean-Paul M. .... sans eux, vous auriez été contraints de passer 3 heures de plus devant la télé !**

**Et déjà merci aux prochains « écrivains »**



**Et bonnes vacances ..... et n'oubliez pas la caravane !**