

# Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est



## LE PERREUX SUR MARNE



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

## **Bulletin d'Octobre 2009**

### **Numéro 34**



Chers amis,

J'espère tout d'abord que vous avez passé un très bon été et que la reprise des activités de septembre, quelles soient professionnelles, associatives ou personnelles s'est bien passée ...

Ensuite, vous imaginez bien que le très célèbre bulletin de l'ACBE ne sera pas la seule publication de notre beau pays à ne pas parler de la grippe A/H1N1 ! En ma qualité de président, il est de mon devoir de vous recommander de suivre les instructions que les autorités publiques diffuseront en fonction de l'évolution d'une éventuelle pandémie.

Par ailleurs, à l'ACBE, notre PCA, « Plan de Continuité des Activités », est prêt, afin de conserver la plus forte participation possible à nos sorties, et le plus longtemps possible. En voici les principaux points, qui seront mis en œuvre selon les besoins :

- Les réunions inutiles sont déjà supprimées depuis longtemps, et une réunion club du vendredi le serait malheureusement en cas de pandémie sévère ...
- Une éventuelle campagne de vaccination nationale ne tombe en aucun cas sous le coup des dispositions anti-dopage.
- A partir de 10% de malades, toutes bises ou poignées de main devront cesser. La pause café sur le parcours ainsi que le coup de blanc chez José au retour seront supprimés. Il faudra éviter absolument de se moucher par terre en roulant.
- Au-delà de 25% de malades, prendre la roue d'un copain sera interdit, et vous devrez garder une distance de sécurité de 3 m, même par vent de face. Il sera par ailleurs recommandé de s'arrêter fréquemment pour se laver les mains dans les cours d'eau. En l'absence de cours d'eau sur le parcours, Joël mettra à disposition des solutions hydro-alcoolique tous les 5 kilomètres.
- Au-delà de 40% de malades, toujours pour éviter les contagions, le départ des sorties amicales sera individuel, toutes les 3 mn, et sur des parcours différents. Chacun portera un masque FFP2 (Joël assurera la formation).
- Au-delà de 60% de malades, seules les sorties en home trainer seront permises. Il est par ailleurs recommandé de se procurer dès maintenant des enregistrements de divers évènements cyclotouristes et cyclistes en général, et des livres (Joël en a beaucoup !), afin de rendre vos sorties virtuelles.

Mais je souhaite ardemment, bien sûr, que la pratique de notre sport aura contribué à vous forger une robuste constitution et qu'aucun d'entre nous n'attrapera la grippe !

Enfin, je remercie ceux qui nous font partager dans ce numéro ce qu'ils ont fait récemment !

Bonne route !

Michel GROUSSET

## PARCOURS DU 1<sup>er</sup> OCTOBRE 2009 AU 31 JANVIER 2010



### SORTIES HEBDOMADAIRES

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

- ♥ Tous les mardis et jeudis après-midi, départ à 13 heures 30 du carrefour N34/N370, au lieu-dit « La Charrette ». Parcours défini sur place selon la période, le temps, le sens du vent .... et l'humeur du moment !
- ♥ Tous les samedis matin, départ à 9 heures 43 quai d'Argonne, Le Perreux sur Marne. 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. Sur le site internet [www.acbe.ffct.org](http://www.acbe.ffct.org), vous trouverez le trajet (et la distance) pour vous rendre au départ de chacun des rallyes du programme.**

Une randonnée, une cyclo sportive 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 !

## OCTOBRE 2009

### VENDREDI 2 OCTOBRE

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

### DIMANCHE 4 OCTOBRE



**77. Bonjour de la Marne à l'Ourcq.** Départ à 8H00 Quai d'Argonne ou rdv à 7H30 au Gymnase du Moulin à Vent, Thorigny. 38, 65 et 102km.

**94. Rallye des Châtaignes (Souvenir F. Cadiou).** Départ à partir de 7H00 Salle Saint-Just, rue Paul Bert Prolongée, Villeneuve-le-Roi. 35 km, 83 km ou 105 km.



**76. La Viking.** Rouen. Renseignements: 02 35 64 11 00 Ivan Lesueur ou [www.viking76.org](http://www.viking76.org) 180 km.

### DIMANCHE 11 OCTOBRE

# N°88B

**Sortie amicale.** Départ à 8H00

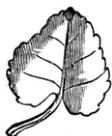
Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Férolles-Atilly, Brie-Comte-Robert, Grégy-sur-Yerres, Evry-les-Châteaux, **Soignolles**, Solers, Courquetaine, Villepatour, Tournan, Gretz-Armainvilliers, Ozoir-le-Ferrière, Roissy-en-Brie, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux (env.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



**77. Randonnée des Forêts Briardes.** Départ de 7H30 à 10H00 du Collège Hutinel, Gretz-Armainvilliers. 40 km, 70 km ou 100 km.

**58. Randonnée des Vignobles Cosne-Pouilly .** Parc des sports Raphaël Giraux, Cosne-sur-Loire 80km ou 100 km. Renseignements: 06 09 92 62 51.

#### DIMANCHE 18 OCTOBRE



**77. Randonnée d'Automne.** Départ à 8H00 Quai d'Argonne ou rdv à 7h30 Salle Jean Hallais, place Mattéoti, 77 Champs-sur- Marne. 50 km, 80 km ou 100 km.

**94. Rallye de la Bièvre.** Départ de 7H00 à 9H00 de la place Henri Barbusse, mairie de Gentilly, 94 Gentilly. 37 km, 60 km ou 100 km.

**92. Tobogan Meudonnais.** Départ de 7H45 à 10H00 du stade de la pointe Trivaux 13 avenue de Villacoublay 92360 Meudon la Forêt. 35 km, 60 km ou 85 km.

#### DIMANCHE 25 OCTOBRE

**N°78A**

**Sortie amicale.** Départ à 8H00

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

**94. La Mandrinne -** Rallye réservé aux féminines - Départ de 8H00 à 10H00 de la Mairie, 4 place du Général Leclerc 94 Mandres les Roses. 35 km ou 70 km.

### NOVEMBRE 2009

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

**N°77B**

**Sortie amicale.** Départ 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**)

#### VENREDI 6 NOVEMBRE

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

#### DIMANCHE 8 NOVEMBRE

**N°72A**

**Sortie amicale.** Départ 8H30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Ferrières-en-Brie, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, Villé, **Tournan**, Favières, La Sablonnière, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**env. 72 km**)

#### MERCREDI 11 NOVEMBRE



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

**Venez le plus nombreux possible à cette belle et conviviale randonnée automnale, si le beau temps est de la partie. Mais attention ! Ne vous décommandez pas au dernier moment car nous réservons le restaurant.**

**Si vous participez à cette randonnée, contactez Michel Grousset pour le transport au 09.50.71.71.35 (tarif local) ou par mail.**

**N°77A**

**Sortie amicale.** Départ 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**).



**Pensez à retourner votre kilométrage 2009 avant le 15 novembre à :**

**l'Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est (ACBE)**

Joël MEGARD

Villa Henrienne, 15 rue de Verdun 94170 LE PERREUX SUR MARNE

Nous vous rappelons l'importance pour nous d'avoir le kilométrage de **tous** les acébéistes. Il est le reflet de notre activité vis-à-vis des instances communales. Nous comptons sur vous tous. Si vous avez égaré cette feuille, n'hésitez pas à la demander à l'adresse ci-dessus.

**DIMANCHE 15 NOVEMBRE**

**N°70D**

**Sortie amicale.** Départ 8H30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Thorigny, Dampmart, Carnetin, Annet, Fresnes, Précý, Charmentray, **Trilbardou**, Lesches, Chalifert, Chessy, Montevrain, Chanteloup, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**env. 70 km**)

**DIMANCHE 22 NOVEMBRE**

**N°70B**

**Sortie amicale.** Départ 8H30

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

**DIMANCHE 29 NOVEMBRE**

**N°70C**

**Sortie amicale.** Départ 8H30

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

**DECEMBRE 2009**

**VENDREDI 5 DECEMBRE**

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

**SAMEDI 5 DECEMBRE**

**94. Téléthon à Saint Maur.** Départ à 8H00 Quai d'Argonne ou rdv à 8h30 au Théâtre 94 Saint Maur 50 km.

**DIMANCHE 6 DECEMBRE**

**N°65C**

**Sortie amicale.** Départ 8 heures 30

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

**DIM 13 DECEMBRE :** ASSEMBLÉE GÉNÉRALE EXTRAORDINAIRE puis ASSEMBLEE GENERALE ORDINAIRE : salle Charles de Gaulle, 75 avenue Ledru-Rollin, 94170 le Perreux sur Marnelieu à préciser. Si vous souhaitez être membre du bureau, veuillez en informer dès à présent le Président



**ATTENTION : PRESENCE INDISPENSABLE A 9H00 PRECISE**

**DIMANCHE 20 DECEMBRE**

**N°71A**

**Sortie amicale.** Départ 8H30  
Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Favières, Villé, Tournan, Favières, La Sablonnière, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**env. 71 km**)

**VENDREDI 25 DECEMBRE**

**Sortie amicale.** Départ 8H30  
Parcours à définir sur place selon l'état des troupes



**DIMANCHE 27 DECEMBRE**

**N°65A**

**Sortie amicale.** Départ 8H30  
Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers, Direction Dainville .... Tourner à Droite après la Jardinerie, Villeneuve-le-Comte, Pontcarré, Roissy-en-Bry, Emerainville, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux (**env. 65 km**).

**JANVIER 2010**



**VENDREDI 1er JANVIER :**

**Sortie amicale.** Départ 8H30  
Sortie à définir sur place.... En fonction de l'état des troupes.

**DIMANCHE 3 JANVIER**

**N°70A**

**Sortie amicale.** Départ 8H30  
Le Perreux, Noisy, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Ferrière-en-Brie, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, Tournan, Gretz-Armainvilliers, Chevry-Cossigny, Ozoir-la-Ferrière, Roissy-en-Brie, Emerainville, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux (**env. 70KM**)

**VENDREDI 8 JANVIER**

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

**DIMANCHE 10 JANVIER**

**N°70D**

**Sortie amicale.** Départ 8H30  
Le Perreux, Chelles, Vaires, Thorigny, Dampmart, Carnetin, Annet, Fresnes, Précý, Charmentray, Trilbardou, Lesches, Chalifert, Chessy, Montevrain, Chanteloup, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**env. 70 km**)

**VENDREDI 15 OU SAMEDI 16 JANVIER**

**Repas annuel : date, lieu et modalités à déterminer**



## DIMANCHE 17 JANVIER

# N°75B

**Sortie amicale.** Départ 8H30

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

**75. Paris Tour Eiffel.** Départ de 7H30 à 10H00, 9 rue Jean Rey Paris 15ème. 36 km, 75 km.

## DIMANCHE 24 JANVIER

# N°73B

**Sortie amicale.** Départ 8H30

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

## DIMANCHE 31 JANVIER

# N°71A

**Sortie amicale.** Départ 8H30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Favières, Villé, Tournan, Favières, La Sablonnière, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**env. 71 km**)



### N'OUBLIEZ PAS !

Mercredi 11 Novembre : Sortie de Rethondes (voir calendrier).

Dimanche 15 Novembre : Retour de vos kilométrages de l'année au Secrétaire.

Dimanche 13 Décembre : Assemblée Générale

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 11 OCTOBRE	8H00	88B
DIMANCHE 25 OCTOBRE	8H00	78A
DIMANCHE 1 <sup>ER</sup> NOVEMBRE	8H30	77B
DIMANCHE 8 NOVEMBRE	8H30	72A
MERCREDI 11 NOVEMBRE	8H30	77A
DIMANCHE 15 NOVEMBRE	8H30	70D
DIMANCHE 22 NOVEMBRE	8H30	70B
DIMANCHE 29 NOVEMBRE	8H30	70C
DIMANCHE 6 DECEMBRE	8H30	65C
DIMANCHE 20 DECEMBRE	8H30	71A

<b>DIMANCHE 27 DECEMBRE</b>	<b>8H30</b>	<b>65A</b>
<b>DIMANCHE 3 JANVIER</b>	<b>8H30</b>	<b>70A</b>
<b>DIMANCHE 10 JANVIER</b>	<b>8H30</b>	<b>70D</b>
<b>DIMANCHE 17 JANVIER</b>	<b>8H30</b>	<b>75B</b>
<b>DIMANCHE 24 JANVIER</b>	<b>8H30</b>	<b>73B</b>
<b>DIMANCHE 31 JANVIER</b>	<b>8H30</b>	<b>71A</b>

- ♥ *L'inventeur de la roue de vélo l'a faite ronde afin que tous les rayons soient de la même longueur*

## Une semaine Cyclo à la Montagne

Elle a commencé le 14 juin à Megève, en compagnie d'Alain et Patrick B., par la cyclosportive "La Time Megève Mont-Blanc".



Course exigeante avec ses cols, d'Aravis, c'est le 1<sup>er</sup> ça passe bien, de la Croix Fry, 13 km à 6,6% de moyenne et un pourcentage maxi de 9,3, re-Aravis, puis les Saisies : cette année les organisateurs ont innové en nous faisant descendre l'Arly jusqu'au petit pont pour 22 km d'ascension.; si l'on exclut la pente, entre 7 et 9%, la route est agréable, ombragée jusqu'à Crest-Voland où la galère commence, il faut gérer, outre la déclivité à 10 %, le cagnard, on est en plein midi et il fait super beau. Au sommet, les plus courageux, tel Christophe qui prépare "La Marmotte", s'engageront sur le 145 km en plongeant sur l'autre versant. J'ai opté pour le 115 km, mais avais-je bien le choix ? Si ce ne sont les délais qui deviennent de plus en plus sévères, alors c'est la forme qui décline au fil des ans. Bon, maintenant ce n'est que du plaisir pour regagner Megève, une bonne partie de manivelles jusqu'à Flumet puis l'adrénaline de l'arrivée en traversant Praz-sur-Arly.

Avec Patrick P. et Jean-Yves, nous étions 6 ACBEistes sur cette cyclosportive.

Les jours suivants, en enfant du pays, Alain nous proposera 2 cols pour récupérer et garder le coup de pédale : le lundi, 30 km depuis Passy en passant par le plateau d'Assy jusqu'à Plaine Joux et son belvédère d'où s'élancent les parapentistes.



Le mardi, 40 km depuis Beaufort pour atteindre le Cormet de Roselend et s'imaginer en coureurs du tour de France qui emprunteront cette route dans quelques semaines.

Mercredi sera journée de repos et de transit pour rejoindre Saint-Félicien, ville départ de l'Ardéchoise et se retrouver au site d'hébergement à Lalouvesc à 25 cyclistes de l'ACBE.

Nous avons choisi 2 circuits en 3 jours : La montagne ardéchoise, 427 km et Les Gorges-Ardèche, 503 km.

Le jeudi les départs s'échelonnent dès les premières lueurs du jour, selon les groupes et la forme de chacun, jusqu'au petit déjeuner servi dès le passage du boulanger.

L'Ardéchoise 503 km, Aie les crampes !

C'est parti pour la 1<sup>ère</sup> étape, 180 km avant de rejoindre Privas. Les cols s'enchaînent, du Buisson, du Mazel, de la Faye, de la Graveyre qui sera fatal à Lionel. Depuis le col du Buisson, passé peut-être un peu trop vite, de petites contractures lui titillent les cuisses. Les nombreux arrêts nécessaires dès que la douleur devient trop forte ne feront que repousser l'échéance. Dès le pied du col les muscles se durcissent, se crispent, les jambes telles des morceaux de bois ne peuvent plus tourner, Lionel se jette dans le fossé du bord de la route. Seule solution trouver un secours, nous redescendons jusqu'au précédent ravitaillement. Sur le toit de l'Ami 8 il y a déjà le vélo d'un autre concurrent malheureux, blessé. Il reste une place, le chauffeur bénévole propose d'emmener les infortunés jusqu'à Saint Julien-du-Gua, pour rallier en car le col de la Fayolle, dernier de la journée.

<< Joël, Joël ! Attends-moi ! >> Grâce à son parcours motorisé Lionel a rattrapé Joël parti aux aurores, la longue descente sur Privas n'est plus qu'une formalité, ensemble ils nous accueilleront à l'hôtel, frais douchés et reposés avant de profiter au restaurant du repas copieux, n'est-ce pas Francis !



Les 200 kilomètres de la 2<sup>e</sup> étape s'annoncent difficiles. Dès le départ à 7h, nous sommes fixés, nous attaquons les 13 km du col du Benas. Au sommet, Alain A. coquelucheux encore ignoré et Joël à court d'entraînement décident de suivre le club de Créteil engagé sur un parcours moins long. Avec Alain Pesnel, Emmanuel, Francis, et Lionel courageux voire téméraire, nous continuons l'aventure sur les Gorges.



Au ravitaillement de Sceautres nous sommes accueillis avec enthousiasme : << vous avez le bonjour d'Hervé >>, avec Guy, ils se sont engagés aussi sur le parcours Gorges-Ardèche.

Si côté ambiance, nous ne retrouvons pas l'accueil chaleureux de l'Ardèche du nord, eh oui, le sud de l'Ardèche n'est pas à la recherche de touristes, la descente sur Vallon-Pont-d'Arc est magnifique, nous dominons les gorges, le spectacle est bien ce que nous en espérons.

Mais maintenant il faut mettre le petit plateau car la dénivelée positive est bien là, nous devons remonter à l'altitude de 1370m, non sans visiter chaque village, car chacun veut son Ardéchoise en

traversée de pays, pas question d'utiliser les déviations périphériques, mais quel accueil à chaque fois où l'on peut déguster les produits régionaux, comme à Voguë, de magnifiques pêches.

Si bien qu'entre les zigzags qui nous ferons espérer Largentière à 10 km 3 fois de suite après avoir parcouru cette même distance, et les montagnes russes sur le parcours longeant l'aérodrome d'Aubenas, nous voyons l'auberge du Bez tel l'horizon, s'éloigner au fur et à mesure que nous pédalons.

Enfin Largentière, plus que 44 km oui, mais il faut franchir les cols de Meyrand et du Bez.

Valgorge, plus que 22 km, nous retrouvons Guy et Hervé attablés devant un gros et bon sandwich, nous nous ravitaillons également en boissons et produits salés puis les laissons avant d'attaquer le col : 16 km d'ascension, 813m de dénivellée pour une pente moyenne de 5% avec un passage à 6.8%.

Pas étonnant qu'il soit redouté, surtout en fin de journée. Lionel en gardera un souvenir douloureux.

La sagesse avec laquelle il a maîtrisé les nombreuses difficultés du jour n'a pas suffi, les crampes sont revenues, il doit mettre pied à terre souvent. Passé Loubaresse un conducteur lui propose de terminer le col en voiture. Malgré ses réticences il acceptera, je le retrouve en haut grelotant avant de nous engager dans la descente sur une route en pleine réfection. << C'est fini maintenant, il n'y a plus que de la descente ! >> Enfin presque, j'ai oublié le col du Bez, deux derniers km avant l'auberge qui seront parcourus par Lionel, vélo à la main à user ses chaussettes sur le bitume.

Le Bez, son auberge, nous y sommes accueillis par Alain Auberger et Joël, il est 20 heures.

Malgré le froid survenu dans la nuit, la 3<sup>è</sup> journée est une formalité : 120 km à parcourir pour revenir à Saint-Félicien. Passé le col du Pendu, nous sommes sur les plateaux, nous bénéficions de longues descentes. Mais il faudra quand-même grimper le "Gerbier de Jonc", "Saint-Agrève", "Rochepeule" et "le Buisson" dans sa partie la plus pentue, mais la plus animée. Au mont Gerbier de Jonc nous retrouvons les cyclosporifs affutés, lancés sur les différentes courses du samedi. Beaucoup se sont laissé surprendre par le changement de température, habillés en tenue d'été, ils grelotent dans les descentes, comme cette cyclote non adepte de la méthode Coué qui soliloque : << j'ai froid ! J'ai froid ! J'ai froid ! >> ou cet autre téméraire vêtu d'un seul cuissard à bretelles.

A Saint-Agrève nous retrouvons quelques uns du groupe 427 km.



En haut du col du Buisson, nous nous retrouvons tous avant d'entamer les 12 derniers kilomètres de descente. Michel, en bon capitaine, attend Lionel de nouveau en délicatesse avec ses crampes. Ses muscles tétanisés n'ont pas digéré les 15% du col.

L'Ardéchoise, cette année encore, a été magnifique par son organisation et son accueil tout au long de ses parcours.

L'ACBE - Le Perreux y a figuré brillamment en se classant 3<sup>è</sup> au nombre de participants par club.

Après avoir subi et accepté les nombreuses plaisanteries brocardées sur ses crampes, Lionel nous expliquera qu'elles étaient certainement dues au traitement médical prescrit dans la semaine. UN GRAND BRAVO pour son courage et sa ténacité.

Gérard DELOMAS



## 100 009

L'Audax Club Parisien (ACP) a créé et développé mondialement les Brevets Randonneurs Mondiaux grâce à un réseau de correspondants sur les 5 continents.

Le BRM300 de Noisiel, le 16 mai dernier, était l'occasion pour l'ACP de fêter le 100 000ème BRM 300 de l'histoire (de l'humanité, pourrait-on dire !). Et l'ACBE y a dignement participé puisque 9 d'entre nous s'y sont inscrits et l'ont brillamment accompli.

Le n° 100 000 a été attribué à un couple qui a fait ce BRM en tandem. De plus, l'ACP avait fait numéroter une vingtaine de médailles BRM300, par gravage à leur dos d'un numéro à partir de 100 000.

J'ai été très honoré de recevoir la médaille numérotée 100 009 qui m'a été remise par les organisateurs qui récompensent à travers moi tout le club. Pour cette attribution, ils ont tenu compte :

- De notre forte participation à ce BRM (9 acébéistes) et au BRM 200 de fin mars (14 acébéistes),
- De mon BRM1000 (Noisiel-Strasbourg-Noisiel) en juillet 2007,
- De l'assiduité générale de l'ACBE sur les BRM de l'ACP.
- ...

Je suis touché par cette marque de sympathie et de reconnaissance. Au nom de toute l'ACBE, je remercie chaleureusement l'ACP, les félicite pour cette fabuleuse organisation mondiale et leur souhaite des centaines de milliers de BRM à venir !

Michel GROUSSET

♥ *En cas de divorce, est-ce que la garde partagée est possible pour un tandem ?*

## Course de la rentrée 2009

Qu'ils en soient remerciés ! Répondant à l'appel de la mairie, 11 bénévoles de l'ACBE se sont retrouvés au Centre des Bords de Marne (CDBM) à 8h00, ce dimanche matin 6 septembre, pour prendre un café, un croissant, et l'équipement du signaleur : gilet fluo, « sucette » (un côté vert et un côté sens interdit), petite bouteille d'eau et désignation de son carrefour. Nous étions tous postés à des carrefours proches du CDBM.

La course était organisée par le Comité des Fêtes du Perreux et par l'Asphalte 94, club de course à pied du Perreux.

Pour ma part, j'étais affecté à l'angle de la N34 et de la rue du canal (la petite rue qui va du Quai d'Argonne à la Maltournée et que nous empruntons donc au départ de chaque sortie pour rejoindre la N34).

Particularité de ce carrefour : Le parcours de la course n'y passaient pas ! Il s'agissait d'éviter que les voitures ne s'engagent vers les bords de Marne, Jean-Claude Troboas étant en couverture au carrefour suivant pour les riverains et ceux qui auraient trompé ma vigilance.

Et que fait-on quand on est signaleur là où la course ne passe pas ? Eh bien, tout ce qui suit, si bien que les 2 heures et demie passées là n'ont pas été trop longues :

- J'ai dit bonjour au patron du bar qui sortait ses tables et m'aurait même offert un café,
- Idem à quelques personnes qui passaient et que je connaissais, ainsi qu'à Daniel Cossec à l'échauffement, ancien Acébéiste maintenant coureur à l'Asphalte 94,



- Idem à beaucoup que je ne connaissais pas (Amusez-vous, surtout en restant statique comme je l'étais, à regarder bien franchement les gens qui arrivent et passent près de vous : Soit ils baissent les yeux, soit ils disent bonjour),
- J'ai été magnanime en laissant passer quelques riverains, client de l'hôtel GIS et autres joggers qui voulaient juste se garer pour courir au bord de la Marne,
- J'ai vu le regard de certains conducteurs immédiatement résignés au vu de la barrière et qui ont dévié vers l'Avenue du 8 Mai 1945 voisine : Ont-ils conscience que si tout le monde faisait pareil, je me serais ennuyé ?
- J'ai surpris la moue désapprobatrice de deux conducteurs uniquement, il me semble, et encore ils sont passés au large et je n'ai finalement eu que des interlocuteurs charmants,
- J'ai recommandé la prudence à quelques vélos (Certains sont même si disciplinés qu'ils m'ont demandé s'ils pouvaient passer),
- J'ai souhaité bonne route à Joël Mégard qui partait faire du vélo (pas très tôt ...) et bonne après-midi à Olivier Sanchez qui revenait d'acheter son pain avant le tennis de l'après-midi (Désolé si je dénonce les faits et gestes des copains, mais un signaleur, c'est fait pour signaler, non ?),
- J'ai renseigné quelques personnes sur la course en cours,
- J'ai fait de la pub pour Asphalt 94 et/ou pour la course de la rentrée 2010 à un jeune couple et quelques charmantes dames qui couraient (c'est vrai, à la réflexion, il y avait peu d'hommes),
- J'ai rassuré beaucoup de personnes qui croyaient, en voyant les barrières, que la brocante avait lieu ce week-end alors qu'ils avaient pris date pour la semaine suivante,
- J'ai compatit au dépit de ce pêcheur à qui les rameurs avaient cassé 2 lignes ce matin, qui en avait marre et qui avait arrêté sa partie de pêche,
- ...

Je suis donc content de cette matinée inhabituelle, et content que nous ayons participé significativement à l'organisation de cette course.

Michel GROUSSET



♥ **Que ferait les coureurs avec les bras si le mot « victoire » ne commençait pas par un « V » ?**

## Vélo Couché



Il y a 12 ans, lors d'un Paris-Brest-Paris, j'avais été doublé par un vélo couché américain (il avait le drapeau sur un mât !). C'était une nuit magnifique, au retour, un très beau clair de lune, vers 2 heures du matin. Je roulais à une bonne cadence (un petit 28) lorsque j'ai entendu, dans mon dos le bruit caractéristique de ces vélos couchés. Il me passa, telle une flèche, avec son bruit « schwit-schwit-schwit » ! Depuis, je me suis toujours dit que je ferai le PBP un jour en vélo couché !

Jacques Garnier avait la même envie (notre Président aussi mais depuis il a opté pour le tandem !).

J'avais vu qu'il y avait un magasin à Guérard : le « Roulcouché ». Vous pouvez consulter son site internet. Nous décidons avec Jacques de prendre rendez-vous car le magasin .....est le garage de sa maison d'habitation (juste à côté de la gare).

Nous arrivons un soir de juin par temps d'orage. J'avais oublié mes habits civils (ce fut une vraie chance, car je ne pus essayer ce soir là).

Dans son garage, il y a une multitude de vélos couchés que vous pouvez essayer. Cela va du très bas, hyper sportif, au haut, au tandem..... etc !

Jacques opta un vélo couché, taille moyenne, selle style « salon » !

Je m'installai sur le vélo très bas (celui qui a gagné la cyclosporitive la Look, au nez et à la barbe des « tradis ») et.....je fus incapable d'en descendre. Heureusement que le propriétaire était là car sinon j'y serai encore !!!

Les premiers essais se font dans la descente, sans pédaler, en essayant de tenir droit. Lorsque j'ai vu descendre Jacques (je t'en supplie, Jacques, mon cher trésorier, pardonne moi !) j'étais mort de rire .....et content d'avoir oublié mes habits !!!! J'avais l'impression de voir mon petit neveu apprendre à faire du vélo tellement c'est différent. Après 3 descentes, notre ami Jacques s'en sortait plutôt pas trop mal .....et heureusement, il y avait risque d'orage. Cela nous obligeât à rentrer.

En Juillet, je revins, bien équipé et décidé à essayer .....sans témoin !

Je commence par un vélo taille moyenne, et effectivement, après 2 ou 3 descentes je commençai à maîtriser l'engin. Il faut vraiment apprendre certains gestes car cela n'a rien à voir avec un vélo traditionnel. Puis je suis parti sur le plat, pour apprendre à pédaler et là encore ce n'était pas facile. Mais petit à petit je m'y suis mis !

Je décidai d'essayer le vélo très bas .....et là cela fut 3 belles gamelles. Mes coudes s'en souviennent encore ! Mais à force de persévérance, on y arrive.

Puis essai route. Une quinzaine de kilomètres ! Quel bonheur ! Quelle nouvelle sensation ! Nous étions à 20 à l'heure .....et je « trouillai » ! Mon accompagnateur se baladait et me disait : « pour avoir de bonnes sensations, il faut rouler à 35km/h et là c'est un pur délice car on ne fatigue pas ! »

Mais quel angoisse, lorsque je voyais une voiture arriver, le moindre carrefour (« comment je vais m'arrêter et surtout me relever sans tomber ! »).

Vous ne pouvez pas quel bonheur de voir la gare de Guérard ! Une joie immense ! Pourquoi faire la route 66 en Harley ! J'avais mal partout en rentrant chez moi !



Mais, ce qui est sur, c'est que j'aurai un jour un vélo couché..... quand j'aurai le temps d'apprendre car cela n'est pas si simple que cela !

Joël Mégard

## GÉOGRAPHIE D'UNE FEMME

- Entre 18 et 20 ans une femme est comme l'**Afrique** : à moitié sauvage, naturellement belle et pleine de mystérieux deltas à la fertilité certaine.



- Entre 21 et 30 ans une femme est comme l'**Amérique** : développée et ouverte au commerce, spécialement avec ceux qui ont du pognon.



- Entre 31 et 35 ans une femme est comme l'**Inde** : sensuelle, relaxée, épanouie, convaincue de sa beauté.



- Entre 36 et 40 ans une femme est comme la **France** : délicieusement mûre, elle reste un agréable territoire à visiter.



- Entre 41 et 50 ans une femme est comme la **Yougoslavie**: la guerre est aujourd'hui perdue, les erreurs du passé la hantent. De gros travaux de reconstruction doivent être lancés.



- Entre 51 et 60 ans une femme est comme la **Russie** : étendue, aux limites incontrôlées. Le climat froid décourage les visiteurs.



- Entre 61 et 70 ans une femme est comme la **Mongolie** : un glorieux passé, de grandes conquêtes, mais hélas, aucun futur.



- Après 70 ans une femme est comme l'**Afghanistan** : beaucoup savent où ça se trouve, mais personne ne veut plus y aller...

♥ **Pince Mi et Pince Moi tombent de vélo. Que reste-il ? Pince à vélo !**

## Mon premier BRM 200 kms.



Samedi 28 mars se déroulait le BRM 200 kms de Noisiel

Rendez vous est pris quai d'Argonne de bon matin (6h15 !) pour aller à Noisiel en vélo, Petite partie de manivelles au lever du jour pour se mettre en jambes . On retrouve d'autres membres du club venus en voiture et c'est fort d'une équipe de 14 acbeistes que nous nous mettons en route à 7 heures du matin, direction Château-Thierry. Le temps est gris, légèrement humide mais encore favorable.

Pour ma part, je pars un peu « la fleur au fusil », un bidon, 5 barres de céréales : allez, c'est quand même 200 kms mais pendant le Bordeaux-Paris, j'en ai bien enchainé 3 en 3 jours des 200, alors ça devrait passer..... Oui mais cette année, avec l'hiver rigoureux, le compteur kilométrique n'a pas trop tourné, on est assez tôt dans la saison, et surtout il y aura les conditions météo dont je parlerais plus tard.... Tous ces petits détails cumulés vont transformer la jolie partie de vélo en véritable épreuve de force pour la majorité d'entre nous.

Le parcours à l'aller se passe le mieux du monde : vent de  $\frac{3}{4}$  arrière, quelques rayons de soleil nous réchauffent le cœur, l'ambiance est sympa, on rigole, on profite du paysage. Une crevaillon juste après un arrêt pipi me fait perdre le groupe, m'obligeant à une poursuite sur 15 kms que je payerai plus tard, sur le chemin du retour ! On arrive au ravitaillement au kilomètre 91 avec une moyenne de 25 kms/h tout à fait honorable.

Sandwichs, boissons, on refait les niveaux, une petite photo pour le souvenir, on est tous souriants, en pleine forme..... En fait on profite, sans le savoir, de nos derniers instants de plaisir car la galère commence juste après !!!

Autant le vent le matin nous avait aidés, autant au retour, il va nous faire souffrir. 100 kms de vent de face, pas une petite brise rafraichissante mais un vent continu, sur un parcours bien dégagé avec



aucun endroit pour se protéger, En plus les petites bosses casse pattes se succèdent. Pas bien méchantes mais cumulées au vent elles commencent à nous chauffer les cuisses... . A ce moment là l'ambiance est encore bonne, on se dit que le vent ça use, ça use... et puis il faut bien rentrer maintenant! Mais plus les kilomètres passent, plus on commence à piocher, piocher...la réserve de barres de céréales commence à diminuer. On parle un peu moins entre nous, chacun se concentrant sur son effort.

On arrive au deuxième contrôle, il reste 60 kilomètres. La moyenne a bien chuté!

Un arrêt de quelques minutes est toujours délicat, la reprise après souvent difficile, là c'est plus que difficile avec toujours ce maudit vent de face. Je commence à être fâché avec mes cuisses qui me transmettent des signaux bizarres du genre : bon maintenant ça suffit, on a mal, on voudrait arrêter! Peut être mais encore un petit effort, il reste 30 kilomètres... et la pluie qui arrive alors qu'on ne l'avait pas invitée. On enfile les combinaisons de pluie en catastrophe.



Le vent, la pluie, rien ne nous sera épargné. Mes cuisses, je n'en parle plus, l'humidité a fini de les achever. Comme le physique ne suis plus vraiment, le mental va prendre le relais.

Dans un village on croise par hasard le tandem de Claude et Yvette qui vont nous ouvrir la route, le problème c'est qu'à 25 kms/heures, on a du mal à suivre. Arrive la dernière bosse, la côte de Tigeaux, surtout ne pas regarder là haut, se concentrer sur la roue arrière de celui qui te précède. Un tour de pédale après l'autre, ça va bien finir par s'arrêter de monter, ... ouf enfin la route s'aplanie. On est tous dans le dur, le très dur, limite trop dur ! , tout le monde s'arrête en haut ....mais une petite voix me dit que si je m'arrête je ne repartirais plus alors je continue a mon faible rythme en attendant que le groupe me rattrape. Encore 10 kilomètres, je rattrape Sylvain a un feu rouge « t'as pas quelque chose ? Non, je ne quémande pas de drogue ou autre produit dopant mais juste une barre de céréales qui me permettra de finir. On est tous fatigués par l'effort. L'un de nous finira même par vomir ! Enfin l'arrivée après 10 heures de route. Les visages sont marqués mais nous sommes contents d'en avoir terminé. On a le masque mais pas de carnaval !

Le lendemain, on en rigole tous mais sur le coup, on a vraiment serré les dents.

L'important c'est qu'on s'est tous soutenu et qu'on ait tous fini, bref une sortie ou des liens forts se tissent, ou le groupe passe avant la personne. Un moment fort et magique que seul un sport dur comme le vélo peut procurer!

Rendez vous pour un 300 kms maintenant ?

Lionel Drochon



## VACHE FOLLE



*Selon des gens bien informés, voici une des raisons plausibles de la terrible maladie qui touche le cheptel bovin français :*

*Une jeune journaliste ambitieuse décide d'aller enquêter sur le sujet de la VACHE FOLLE.*

*Elle part aux fins fonds de la campagne, où, paraît-il, un vieux fermier a trouvé l'origine de cette maladie.*

*« -Bonjour Monsieur.*

*-Bonjour.*

*-Il paraît que vous savez pourquoi les vaches attrapent cette terrible maladie ?*

*-Oui, vous n'êtes pas sans savoir, Madame, que l'on présente une fois dans l'année le taureau aux vaches.*

*-Oui, je sais, mais je ne vois pas en quoi cela peut m'aider ...*

*-Vous n'êtes pas sans savoir que l'on traite les vaches deux fois par jour.*

*-Effectivement, mais je ne comprends pas ....*

*-Et si on vous pelotait les seins deux fois par jour, et que l'on vous sautait qu'une fois par an, vous ne deviendriez pas folle, vous ?*



« De courageux acébéistes étaient présent à la 52<sup>ème</sup> édition du Brevet Cyclotouriste de la Montagne de Reims, le 28 juin 2009. Ce BCMR a été fondé en 1952, en particulier par Jacques Lochet (Cycles Lochet – Reims).

Sachez que Gilbert Duchesne, ancien président de l'ACBE qui habite maintenant à Moréac en Bretagne, a participé à la première édition de ce BCMR en 1952 ! Il y était en compagnie de Georges Dujardin, l'un des fondateurs de l'ACBE (en 1947).  
Sacré Gilbert qui a encore fait cette année un 600 km de Rennes à Brest et retour ... Chapeau !»

♥ **Comment voulez-vous que je fasse confiance à un truc qui est incapable de se tenir debout tout seul ?**



## 71<sup>ème</sup> Semaine Fédérale – Saint-Omer 2009

La semaine fédérale, c'est vraiment un évènement formidable.

14000 inscrits environ, des gens de tous horizons géographiques et sociaux, ...  
De grands randonneurs, des cyclos ordinaires, des modestes promeneurs, ...  
Des clubs groupés, des groupes d'amis qui se retrouvent là chaque année, des familles, ...  
Toutes sortes de vélos,  
Des hébergements à l'hôtel, chez l'habitant, au camping, en dortoir, ...  
Des troupes de vélos parfois, des files interminables souvent, des moments plus calmes, et la liberté d'être seuls sur la route à des moments où nous avons créé de petites ou grandes variantes au parcours ...

Un village-accueil à Saint-Omer avec des exposants institutionnels, des organisations du monde du vélo, des commerçants, ... Beaucoup de convivialité.

Une organisation gigantesque, soutenue par le CoDep et les clubs, les services publics, mise en œuvre par des centaines de bénévoles, et soutenue par la population en très grande majorité ravie de cet évènement, ...



Au programme, la liberté de faire du vélo et du tourisme à son rythme, la découverte d'une région où beaucoup ne seraient pas venus en vacances sinon !

Côté ACBE, nous y avons croisé Jacques Nicol (venu avec sa femme et son fils Yann), Gilbert Duchesne, Agnès et Jean-Louis, Yvette et Claude, Jean-Pierre Leconte et sa femme et Aimé Atlan (hyper-super-extra enthousiaste quand à la diversité des participants et à l'esprit de cette fête du vélo).

Avec Marie-Anne, c'était une première occasion d'une semaine de tandem en amoureux. Conscients de notre niveau, nous ne voulions ni nous sentir obligés de suivre, ni nous faire attendre.

Nous n'avons donc pas cherché à donner rendez-vous aux autres, tout en étant ravis de les rencontrer au hasard de nos circuits.

En 8 jours, nous avons fait 700 km. De 60 à 170 km, selon les jours, avec un jeudi sans vélo.

Les parcours en boucle autour de Saint-Omer, chaque jour dans une direction différente, nous ont donné un aperçu assez complet de la région. Parfois, nous nous sommes avancés en voiture, pour découvrir « le bout du grand circuit » en tenant compte de notre modeste niveau.

Les collines de l'Artois, le plat pays vers Gravelines et Bergues (!!!), la côte d'Opale et les caps Gris Nez et Blanc Nez, le Mont Cassel et le Mont des Cats ainsi que les moulins, l'Aa (« fleuve côtier » dans les mots croisés) et ses moulins à papier, les



beffrois et les belles places carrées de beaucoup de villes, ... Comme toutes les régions de France, le Nord-Pas de Calais recèle de grandes richesses à qui sait prendre le temps de les trouver et de les regarder.

Enrico chantait : « Les gens du Nord ont dans le cœur le soleil qu'ils n'ont pas dehors » ? Nous avons bénéficié d'une semaine de très beau temps, et l'accueil de nos hôtes (nous étions chez l'habitant) a été chaleureux, plein d'ouverture et de confiance. Ils se sont beaucoup intéressés à la Semaine Fédérale et ont même fait plusieurs sorties à vélo.

Mais en fait, la Semaine Fédérale ne se raconte pas vraiment : Il faut la vivre ! Si nous pouvons, nous serons à Verdun l'an prochain. Et si vous êtes libres la première semaine du mois d'août, inscrivez-vous ! Vous ne le regretterez pas !



Michel Grousset

♥ ***Le vélo c'est comme une maîtresse, tu changes de chambre une fois crevé.***

## **L'étape du Tour « Mondovélo » Montélimar / Mont-Ventoux: 170kms (le 20 juillet 2009)**

L'étape du Tour, c'est toujours un défi, que cela soit à l'inscription, car le nombre de partants est toujours limité, et bien entendu par rapport à la difficulté du parcours, celui-ci est en effet toujours choisi sur l'une des étapes les plus difficiles du Tour de France. Dans mon cas, cela avait également un parfum de revanche car lors de l'étape 2003 Pau/Bayonne, j'avais dû abandonner après environ 150kms de course, et les délais d'élimination sont toujours impitoyables sur cette épreuve.



Le départ a donc été donné à 7 heures du matin sous les platanes de Montélimar, où du moins pour les premiers, car dans mon 6ème SAS, il a fallu attendre environ vingt minutes de plus pour bouger. Comme toujours dans ce genre d'épreuve, ça part très vite et il faut trouver le juste compromis entre remonter des places et s'économiser en vue du reste de la journée. Pour ma part, c'était environ 30km/h sur le plat et 155 pulsions max. dans les ascensions afin de garder le maximum de fraîcheur pour la fin de parcours. A part cela, le paysage était magnifique du départ à l'arrivée, notamment avec les champs de lavande et la traversée des villages provençaux déjà bien décorés pour le vrai Tour de France. La première côte, celle de Citelle, ressemblait en fait plutôt à un petit col avec ses 400m d'altitude et sa descente rapide a été la cause des premières chutes, dont l'une d'elle malheureusement assez grave. Ensuite le Col d'Ey, qui était un peu plus difficile, était superbe notamment dans sa descente sinueuse vers Buis-les-Baronnies. Mais le plus beau paysage de la journée était pour moi le Col de Fontaube, placé juste dans l'axe du mont Ventoux par sa face la plus



impressionnante, un vrai régal, la pente était alors régulière avec de beaux virages. C'était par contre tout le contraire pour le Col de Notre-Dame des Abeilles tout droit et très raide dès le départ sous un soleil de plomb. Le pire a été le sommet qui remontait à plus de 10% après un semblant de descente. Enfin, tout cela n'était rien par rapport au mont Ventoux et ses 22 kms d'ascension, et dès la traversée du village de Bédoin, il y avait vraiment un monde impressionnant pour nous applaudir sur le bord des routes, un peu comme au Tour de France. D'ailleurs, certains étaient venus pour cela une semaine avant. Sinon, pour moi, jusqu'au virage de St-Estève, tout allait pour le mieux, mais ensuite, c'était terrible avec 9% de pente pratiquement jusqu'en haut et par 35°C... Heureusement que j'avais prévu le «30x28» au cas où, parce qu'à partir de ce virage, j'ai vu environ un tiers de cyclos sur le vélo, un tiers à pied et un autre tiers allongé sous les arbres... sans parler des embouteillages en montée et des malaises dûs à la chaleur. Pour ma part, j'ai tout donné dans cette portion qu'on appelle «la forêt», mais arrivé au Chalet Reynard, j'étais cuit... C'est dommage d'ailleurs car il n'y avait plus d'eau au dernier ravitaillement et certains se réfugiaient alors au bar pour boire des bières... quant à moi, j'ai rempli mes bidons grâce au jet d'eau d'un commerçant sympathique. Ensuite, j'ai dû, moi aussi, m'arrêter à mon tour à plusieurs reprises pour respirer car le «28 dents» me semblait alors trop gros. Heureusement, le sommet était alors en vue, et le principal était alors d'arriver dans les délais et en bonne santé. Environ mille participants n'ont pas eu cette chance et, pour ma part, je suis déjà bien content d'être classé 6611ème sur 8500 partants et 7396 arrivants.

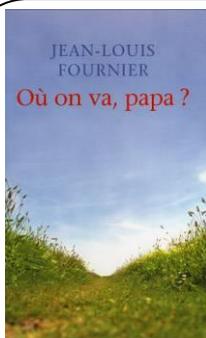


Daniel Colette

## LE COIN DES LECTEURS



*Je profite de l'été pour faire le plein de lecture de toutes sortes .... mais surtout de vélo. J'en ai lu une bonne dizaine cet été et je voudrai vous faire part de 7 livres, vraiment passionnants (les autres dans le prochain bulletin).*

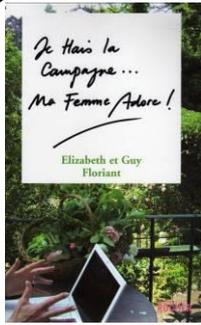


Un livre magnifique. Jean-Paul FOURNIER parle de ses 2 garçons handicapés avec une tendresse infinie et véritable humour. Vous ne pouvez ressortir de ce livre indemne, tellement il y a de l'amour ! « Je n'ai pas été un bon très bon père. Souvent, je ne les supportais pas. Avec eux, il fallait une patience d'ange, et je ne suis pas un ange. Quand on parle des enfants handicapés, on prend un air de circonstance, comme quand on parle d'une catastrophe. Pour une fois, je voudrais essayer de parler d'eux avec le sourire. Ils m'ont fait rire avec leurs bêtises, et pas toujours involontairement. » JL Fournier



« *Mettre le nez à la fenêtre* », en termes cyclistes, c'est se porter en tête du peloton en vue de s'échapper. Voilà précisément ce que fait Maurice, dit Momo, dans une grande étape de Montagne du Tour de France. Trop présomptueux ? La gloire n'a jamais été à son programme. Et s'il gagnait... Si cette course était pour lui une manière de régler ses comptes avec une enfance âpre et solitaire, qui l'a convaincu que la lutte est la seule porte de sortie ? Faut-il toujours *s'échapper* pour exister ?

Les quelques heures de cette étape, où tout un destin se joue, le lecteur les vit dans la peau de ce coureur avec ses espoirs, ses efforts, sa détresse, son courage. On sue, on vibre, on souffre, on exulte avec lui, dans ce roman qui alterne le présent de la course, avec son rythme vif et haché, et la passé de l'enfance, avec ses lenteurs, ses doutes et sa solitude.

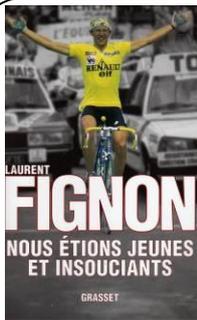


Après un week-end à la campagne, qui n'a pas rêvé d'envoyer aux enfers patron, pollution, réveille-matin et transports en commun ? Pourquoi ne pas entrer dans la famille « tendance » de ces fameux « rurbains » qui grâce au Net, concilient emploi des villes et emploi des champs ?

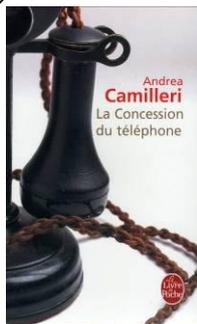
Elizabeth, « l'Anglaise » vient de la mode . Guy écrit des chansons. Il a fait danser, chanter la France entière. Ensemble, ils décident de créer une demeure d'hôtes à quelques pas de celle de Colette la sulfureuse. C'est le début d'une aventure dont l'un d'eux ne sortira pas intact.

Dans ces pages écrites à quatre mains, visiteurs du soir, nymphomanes, schizophrènes, idoles et bandits se débattent dans un joyeux désordre. Les auteurs survivent dans un univers compilé de générosité, de racisme ordinaire et de superstitions inconcevables à une heure trente de Paris.

Rien ne leur sera épargné. L'Anglaise s'accroche à la barre de son projet face au vent car, comme elle l'affirme, elle porte le bonheur en elle. Il hait la campagne, « l'Anglaise » l'âââdoore !



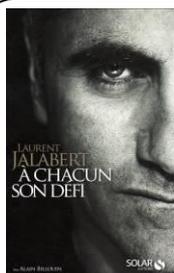
Dans ce témoignage sans concessions, l'ancien champion, devenu commentateur sportif sur France Télévisions, nous dévoile aussi, pour la première fois dans ce milieu fermé, l'envers du décor : les fêtes, les filles, la camaraderie, les trahisons, les combines et bien sûr le dopage... Car Laurent Fignon a vécu le cyclisme à son apogée, entre les archaïsmes d'antan et les ambiguïtés d'aujourd'hui : une époque où les cyclistes n'avaient peur de rien.



Demander une ligne téléphonique quoi de plus banal pensera-t-on. Oui mais pas en 1891. Et pas à Vigata, bourgade de Sicile, relevant d'un préfet notoirement susceptible. Rebondissements, retournements, surprises : cette satire malicieuse de la mesquinerie et de la paranoïa humaines, qui sont éternelles est menée tambour battant. Elle donne la mesure du talent d'Andrea Camilleri, devenu romancier après une carrière consacrée au théâtre, et qui connaît un grand succès en Italie.



Depuis 1968, 85% des vainqueurs du Tour de France ont contrevenu, à un moment ou à un autre de leur carrière, à la réglementation antidopage. Ces dernières années, le rêve a tourné au cauchemar : équipes exclues, coureurs déclassés... Mais le dopage n'est-il pas vieux comme le Tour – cette compétition qui est aussi une fête, et un peu de la France elle-même ? Et pourquoi s'en prendre au seul cyclisme, alors que d'autres sports connaissent les mêmes dérives ?



A chacun son défi nous entraîne aux côtés de ce grand champion qui a tant fait vibrer la France. Homme de partage, Laurent Jalabert nous transmet avec enthousiasme, dans un récit complice et haletant, sa passion du sport, son expérience du haut niveau et celle d'athlète devenu anonyme ....

« En chacun de nous, un champion sommeille. Relever un défi, c'est aller au bout de soi-même. Alors dépassons-nous et devenons tous des champions. »

## Mais où sont les descentes ?

Michel G. demande des textes pour le nouveau bulletin alors je me lance ...

Samedi, départ en train pour Lourdes avec mon vélo.

Qui j'aperçois sur le quai ? Pierre Payraud dit « nounours » avec une sacoche à vélo sur l'épaule.

Où peut-il bien aller ? Je lui pose la question et il me répond : « Au stage Ufolep dans les Pyrénées ». Quel petit cachotier ! Il ne l'avait dit à personne (il s'entraîne en douce) !



Mais revenons à des choses plus sérieuses, le stage dans la montagne.

Nous sommes hébergés dans un bel hôtel avec piscine et sauna que je n'ai pas le temps d'utiliser car avec 8 heures de vélo par jour, c'est difficile de caser autre chose.



Vous l'avez compris, les journées vont se passer sur le vélo.

Le 1<sup>er</sup> jour, nous avons déjà un petit aperçu de ce qui nous attend dans la semaine : Hautacam et le Col de Tramassel. Je me retrouve à la queue du groupe, tellement loin que je suis obligée de demander mon chemin, et j'arrive au bout du col à mon rythme qui, visiblement, n'est pas celui du groupe plus rapide.

Le lendemain, la plus grosse journée ... 4 groupes se forment car il y a au programme le Col du Tourmalet et le Col d'Aspin, plus, pour ceux qui ne veulent pas prendre la voiture, la remontée d'Argelès-Gazost à l'hôtel (400m de dénivelé sur 9 km).

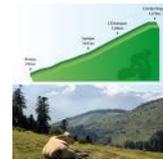
Je choisis l'option « Col du Tourmalet par Barèges » et, dans la foulée, le Col d'Aspin avec retour par Bagnères-de-Bigorre : 145 km et 3000 m de dénivelé.

Dans la remontée vers l'hôtel, je maudis mon ami de ne pas avoir pris l'option voiture car je n'en peux plus.

La douche est la bienvenue après une telle journée.

Malgré l'effort et les douleurs, j'éprouve une grande fierté et du plaisir à la pensée d'avoir réalisé l'ascension de 2 cols mythiques.

J'aperçois la piscine mais pas le temps, il est déjà 19h00 et il faut aller au briefing où je vais apprendre quelle galère m'attend pour le lendemain.



Mardi, le brouillard et la pluie empêchent le groupe de sortir (ouf ...) alors j'en profite pour aller faire de la récupération active devant l'hôtel. Je fais des allers-retours devant l'hôtel, le seul endroit plat du coin. Ma collègue de chambre qui me voit faire des tours et des tours me demande si par hasard le circuit de Vincennes ne me manquerait pas.

Mercredi, le beau temps est de retour. Les choses sérieuses peuvent continuer. La journée commence par le Col du Soulor, suivi du Col d'Aubisque, repas pique-nique à Bruges et, alors que les autres vont faire le Col de Spandelles, je décide de passer par le Col du Soulor pour éviter la montée d'Argelès. Je commence à fatiguer et il reste encore 2 jours de montée car, ici, il n'y a rien d'autre : Les descentes sont tellement courtes que je ne les vois pas.

Depuis que je fais du vélo, je suis surprise par la différence de temps qu'il y a entre la montée et la descente d'un col. Là où la montée m'a pris 2 heures, la descente ne me prend que 15 minutes et les kilomètres qui n'avançaient pas dans la montée défilent à une allure incroyable dans la descente.

Le jeudi, nous allons au Cirque de Gavarnie et au Col des Tentes. Pierre est habillé avec la tenue ACBE. Je lui dis qu'au col nous en profiterons pour faire une photo de nous dans nos belles tenues. Mais lorsque j'arrive au col, il repart déjà, pas le temps pour une photo, d'ailleurs nous ne sommes pas là pour faire des photos mais pour faire du vélo.

Mais moi, je ne suis pas venue dans cette région que je ne connais pas que pour faire du vélo, alors je profite que les autres sont déjà partis pour aller faire un peu de tourisme jusqu'à la chute dans le cirque de Gavarnie, même si je suis obligée à la fin de porter mon vélo et de côtoyer des touristes qui sont là en masse : la vue en valait la peine (et j'ai même fait des photos).



Le dernier jour arrive et le programme est la montée à Luz-Ardiden. Dans la descente vers Argelès-Gazost, il pleut des cordes et, comme je suis trempée, je me dis que je vais aller jusqu'au pied de la montée et que je ferai demi-tour. Mais, dans la vallée, il fait relativement beau. Alors j'attaque la dernière montée du séjour dans la joie et la bonne humeur. Heureusement, car je vais en avoir besoin pour affronter le brouillard qui s'épaissit au fur et à mesure que je monte. A la fin, je ne vois même plus la personne qui est 2 mètres devant moi. Mais lorsque je vois de vagues silhouettes regroupées près d'un panneau, je sais que je suis arrivée. Je fais rapidement la photo du panneau et je redescends. Je suis obligée de retirer mes lunettes dans la descente car, entre la pluie et le brouillard, je ne vois plus rien du tout. A la fin, j'ai mal aux mains à force de freiner. A une heure, je suis de retour à l'hôtel où je dois encore démonter mon vélo pour le mettre dans sa housse. Car je prends le train de retour cette après-midi.

Après 6 heures de train, je suis de retour et je me dis que je vais pouvoir me reposer (au bureau) de cette semaine de vacances.

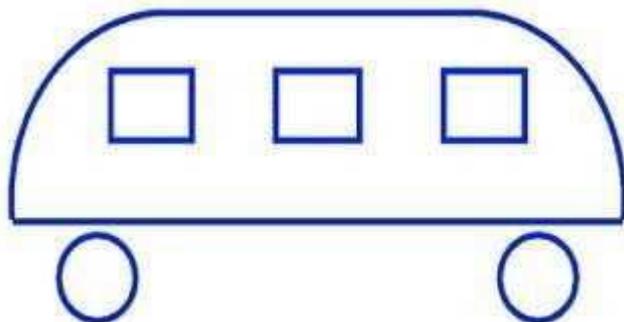
Stage UFOLEP dans les Pyrénées

Astrid G.



## Un test d'école maternelle

*Dans quelle direction roule l'autobus ci-dessous?*



*Vers la gauche ou vers la droite?*

*Pas évident, hein?*

*Regarde de nouveau l'illustration, bien attentivement, cette fois!*

*Tu ne sais toujours pas?*

*Cette même question a été posée, dans le cadre d'une étude, à des enfants de maternelle.*

*90 % d'entre eux ont répondu :*

*'L'autobus va vers la gauche.'*

*Et lorsqu'on leur a demandé d'expliquer pourquoi ils pensaient que l'autobus allait vers la gauche plutôt que vers la droite, ils ont répondu:*

*'Parce qu'on ne voit pas la porte, pour sortir de l'autobus!'*

***Vous vous sentez comment, là? ..... Je sais. Moi aussi !***

## Rallye des Grands Crus de Bourgogne

Nuits-Saint-Georges, Aloxe-Corton, Pommard, Volnay, Meursault, Côte de Beaune, Côte de Blagny, Vosnes-Romanée, Gevrey-Chambertin, Grisant, enivrant, divin, féérique, paradisiaque, étourdissant.



Mais aussi, La Rochepot, Baubigny, Orches, Bessey en Chaumes, dénivelée + 1800m, Epuisant, éreintant, fatiguant, harassant.



En club, ACBE-Le Perreux,



Avec, Cathy, Claire, Ewa, Maria, Michèle, Sylvie,  
Charme, grâce, délicate, élégante, accompagnatrices.

Tourisme, villages, Châteauneuf, châteaux, Commarin, sites, hospices, visites,  
détente, Dijon by night, c'est chouette !



Superbe organisation, un grand merci à Joël.

Gérard Delomas

### Randonnées permanentes

L'ACBE organise des randonnées permanentes dont le maître d'œuvre est Didier WILS. Ces randonnées ont leurs adeptes parmi les cyclos qui y trouvent une certaine forme de liberté et la découverte de petites routes bucoliques. Un courrier ou un coup de fil, le choix de la randonnée, vous recevez une feuille de route, vous partez quand vous voulez, pas de contrainte de temps, des passages obligés pour « tamponner », et au retour une jolie médaille et surtout plein de souvenirs !

Circuit des environs de Paris (300km) , Circuit de l'Oise (270km), Circuit de la Seine et Marne (285km), Circuit de l'Aisne ( 250km), Tour de l'Île de France (600km) et Tour de l'Est (1 200km).



### Saison prochaine

La saison se prépare dès maintenant.

L'année 2010 peut être riche en événements : Bordeaux Paris, la Flèche Vélocio à Brantes (avec le Ventoux dans la foulée !), les pré-qualifications du Paris-Brest-Paris 2011 ( ?), l'Ardéchoise, La Time, La Marmotte, la 77, Le Tour de l'Indre, les 24h du Mans, Liège Bastogne Liège, .....

Pensez à nous faire part lors d'une prochaine réunion de club de vos projets ! C'est comme cela que se forme des groupes et .....des beaux souvenirs !

# L'Euro P'N (par J.C. MASSE)



L'Euro P'N : Randonnée cyclotouriste For Fred Mellan Nationer  
 L'Euro randonnée Cyclotouriste  
 pour la Paix **ENSEMBLE**  
 DEPUIS 1957  
 50<sup>th</sup> anniversaire du traité de Rome  
 entre les Nations

Marie-Paule



Eduardo

R  
e  
p  
r  
é  
s  
e  
n  
t  
a  
t  
i  
o  
n

ACBE



L'Euro P'N 2009  
 28/06 au 03/07  
 3 étapes pour 600 Kms  
 Mölnlycke - Mariestad  
 Mariestad - Köpping  
 Köpping - Stockholm

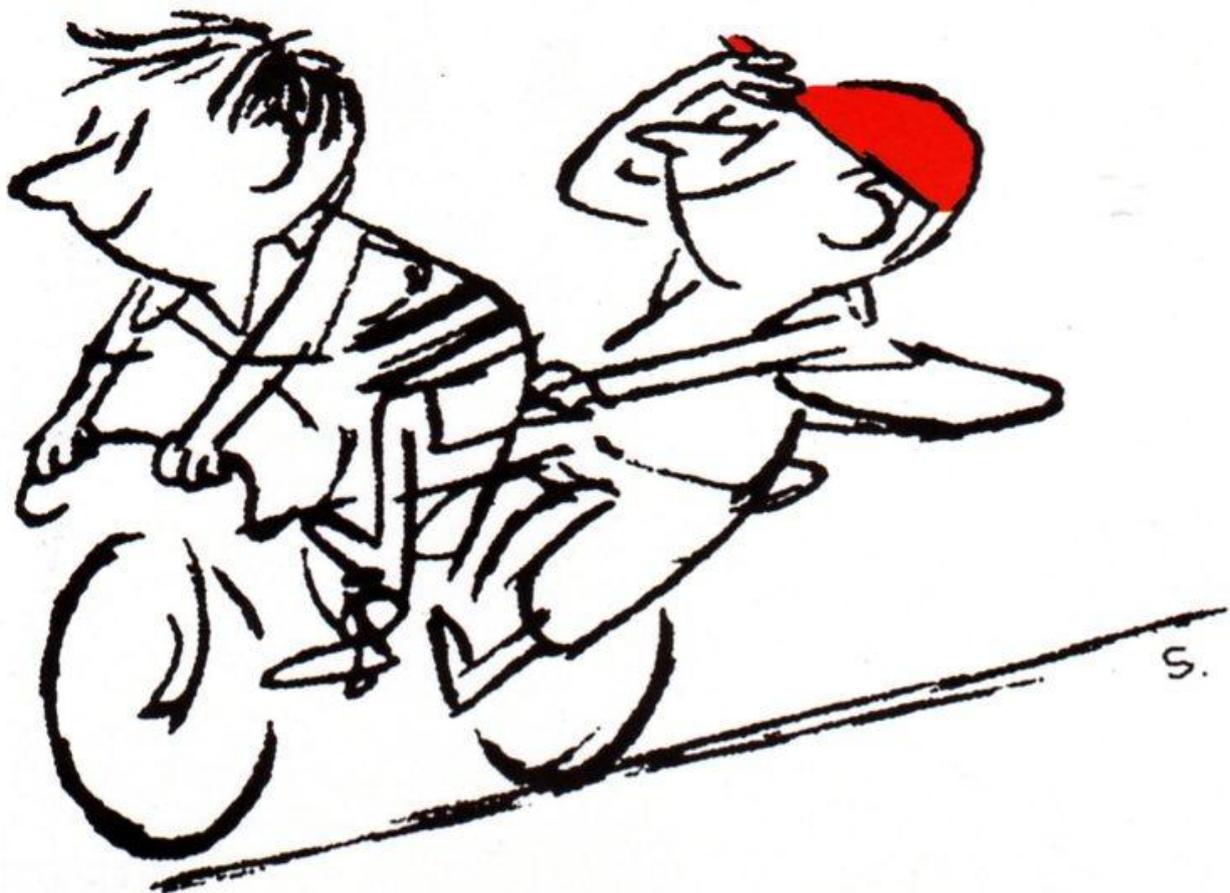
Le 03/07 Visite Stockholm



Et surtout envoyez moi toutes photos du club (ou vidéos) ainsi que des anecdotes pour que je puisse préparer le rapport d'activité lors de la prochaine assemblée générale.

Merci d'avance

Joël M .



*Le vélo, c'est formidable !*