

Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est



LE PERREUX SUR MARNE



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

Bulletin de juin 2015

Numéro 51



Chères et chers amis cyclos,

Le Printemps est à son apogée ! Pour nous il a peint des paysages hauts en couleur dans lesquels nous pouvons pratiquer notre sport favori, le vélo.

Pour certains, la tête dans le guidon pour améliorer leurs performances, et pour d'autres, les mains en haut du guidon admirant les paysages et sites classés, imaginant déjà la Rand'Oh 2015 de la Baie de Somme à la Seine.

Durant ce printemps, vous avez collectionné coupes et trophées, montrant ainsi nos couleurs sur les rallyes du val de marne, bravo à toutes et à tous ! Continuons !

Cet été, des acébéistes seront à ALBI pour la semaine fédérale, visite obligée de la cathédrale Sainte Cécile, du village de Lautrec et son moulin sans oublier Gaillac et son vignoble.

Et pour le réconfort du midi, la spécialité de la région : l'aligot accompagné du confit de canard !

Ce mois d'août, cerise sur le gâteau, après 4 années d'attente, le Paris Brest Paris. Une dizaine de courageux seront au départ et souhaitons leur une bonne route.

Nous suivrons leur aventure sur internet et par sms pour les encourager.

Jean-Pierre tu veilleras sur Joël, surtout à l'approche d'une gare ! lol !

Et si vous aimez les grands espaces, vous pouvez continuer à suivre Jean-Paul EGRET sur son blog « voyage en PATAGONIE » merci Jean-Paul pour ce magnifique reportage.

A toutes et à tous bonnes vacances !

Amicalement.

Jean-Pierre MAKOWSKI.

PARCOURS DU 1^{er} JUIN AU 30 SEPTEMBRE 2015

SORTIES HEBDOMADAIRES



- ♥ **Tous les dimanches matin**, départ du parking du Centre des Bord de Marne, carrefour Quai d'Argonne et 2 rue de la Prairie, le Perreux sur Marne. Parcours selon programme ci-dessous.
- ♥ **En gras et souligné**, le lieu de rendez-vous pour le café à mi-parcours.
- ♥ **Tous les mardis et jeudis après-midi**, départ à 13 heures 30 du carrefour N34/N370, au lieu-dit « La Charrette ». Parcours défini sur place selon la période, le temps, le sens du vent et l'humeur du moment !
- ♥ **Tous les samedis matin**, départ à 9 heures des bords de Marne proches de la ZAC du Canal, le Perreux sur Marne. Parcours défini sur place.

Sur le site internet <http://acbe.ffct.org> , onglet **Calendrier**, vous trouverez les circuits des sorties amicales, le trajet et la distance pour vous rendre au départ de chacun des rallyes du programme.

Pour les rallyes nécessitant un déplacement, nous avons fixé une heure de rendez-vous sur place (départ une demi-heure après). Cela ne doit pas vous empêcher de vous téléphoner pour organiser ce type de déplacement : essayez toutefois de respecter le créneau horaire pour permettre aux retardataires, étourdis ou autres de se joindre à vous pour effectuer la randonnée.

- ✓ Une randonnée, une cyclosportive vous tente : parlez-en autour de vous, suscitez l'envie, dialoguez dans le groupe Facebook "ACBE Le Perreux" ! Il peut se créer un petit groupe et rendre cette sortie inoubliable !

Contactez nous, nous relaierons l'information !



JUIN 2015

VENDREDI 5 JUIN

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

SAMEDI 6 JUIN

78. VERSAILLES-CHAMBORD- SOUVENIR GEORGES MERCIER. Rdv à partir de 6H30 à 8H00, Stade de Montbauron 78 Versailles (210km). www.ccvp.asso.fr

DU SAMEDI 6 JUIN AU SAMEDI 13 JUIN

94. Séjour à Rémuzat organisé par l'ACBE. Contact : Alain AUBERGER.



DIMANCHE 7 JUIN

Sortie amicale. Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Montjay-la-Tour, Annet, Fresnes, Charny, Villeroi, Iverny, Monthyon, Barcy, Varreddes, Congis, Lizy-sur-Ourcq, Trocy-en-Multien, **Etrépilly**, Marcilly, Saint-Soupplets, Montgé-en-Goële, Juilly, Nantouillet, Messy, Claye-Souilly, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (107 km, dénivelé 707m)

Boucle facultative autour de Lizy-sur-Ourcq par Ocquerre, Marnoue-les-Moines, Marnoue-la-Poterie, Echampeu. (15 km)

74 – La Time Megève Mont-Blanc. Cyclo sportive, 74120 Megève pour 85, 114 ou 144 km www.explorenice.fr



SAMEDI 13 JUIN



94. 34^{ème} PARIS (MELUN) CHATEAU-CHINON. Rdv de 5h00 à 7h00, Gymnase des Récollets 77 MELUN (12, 50, 100, 175 et 250km).

95. B R M 600KM. Maison des associations, rue de Nointel – 95260 - MOURS, de 6h à 7h.

DIMANCHE 14 JUIN

Sortie amicale. Départ 7H30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, Villeneuve-le-Comte, Neufmoutiers, Beaumarchais, Chapelles-Bourbon, La Houssaye, Crèvecœur, Marles par le Clos-Touret, **Fontenay-Trésigny**, Dir. Chaumes 2è à droite, Château-du-Viviers, Châtre, Villé, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (104 km, dénivelé 306m)

Boucle Facultative du Château-du-Viviers à Villé par Ecoublay, Forest, Ozouer-le-Voulgis, Courquetaine, Villepatour. (8 km)

N°104A

SAMEDI 20 JUIN

91. B R M 600KM. Salle A. Frank, rue Daniel Mayer, 91160 - LONGJUMEAU, accueil de 4h00 à 5h00.

DIMANCHE 21 JUIN

N°115A

Sortie amicale. Départ à 7H30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Gretz-Armainvilliers, Tournan, Les Chapelles-Bourbon, Fontenay-Trésigny, Dir. Chaumes à droite, Château-du-Viviers, Chaules, Aubepierre, **Mormant**, Dir. Bréau à droite, Fief-des-Epoisses, Bombon, Saint-Méry, Champeaux, Fouju, Crisenoy, Champdeuil, Barneau, Soignolles, Cordon, Grisy-Suisnes, Chevry-Cossigny, Ozoir-la-Ferrière, Roissy-en-Brie, Emerainville, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux. (115 km, dénivelé 461m)

Boucle facultative d'Aubepierre à Mormant par Yvernaillies, Ozouer-le-Repos (2 km)

93 – Randonnée de Cosette. Gymnase Maurice Baquet, rue du Lavoir 93370 **Montfermeil**. Départs de 6h30 à 9h pour 50, 75 ou 110 km <http://usmontfermeil-cyclotourisme.ffct.org>

DIMANCHE 28 JUIN

N°109A

Sortie amicale. Départ 7H30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Nantouillet, Saint-Mard, Dammartin-en-Goële, Othis, Ver-sur-Launette, Ermenonville, **Plailly**, Saint-Witz, Vémars, Moussy-le-Neuf, Moussy-le-Vieux, Villeneuve-sous-Dammartin, Thieux, Nantouillet, Messy, Charny, Fresnes, Annet, Thorigny, Vaires, Chelles, Le Perreux. (109 km, dénivelé 906m)

Boucle facultative de Ermenonville à Mortefontaine par Fontaine-Chaalis, Borest, Mont-l'Évêque, Senlis, Pontarmé, Thiers-sur-Thève. (23 km)

93 – Randonnée Gabinienne. Stade Jean Boin 93 GAGNY. Départs de 6h30 à 9h pour 45, 70 ou 110 km

51 – La Montagne de Reims. Gymnase Géo André, avenue François Mauriac 51000 Reims, départ de 6h à 9h pour 50, 90, 115, 140 ou 155 km <http://cycloclubreimois.pagesperso-orange.fr/>



JUILLET 2015

DU JEUDI 2 AU DIMANCHE 5 JUILLET

75. Brevet Randonneurs Mondiaux 1000KM MENIGOUTTE. Ménigoute 79 MENIGOUTTE, accueil de 9h00 à 10h00

91. Brevet Randonneurs Mondiaux 1000KM LONGJUMEAU. Stade Langrenay, 25 rue Léontine Sohier 91 LONGJUMEAU accueil de 7h00 à 8h00

SAMEDI 4 JUILLET

93 – Pantin – Joigny. Ecole Henri Wallon, 30 avenue Anatole France 93500 Pantin. Départs de 6h30 à 7h30, pour 210 km <http://www.cyclo-sport-de-pantin.com>

DIMANCHE 5 JUILLET

N°113A



Sortie amicale. Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers par la porcherie, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Dammartin-sur-Tigeaux, Mortcerf, La Malmaison, Les Tourelles, Hautefeuille, à gauche Dir. Faremoutiers, Les Pâtis, Les Bordes, L'Obélisque, **Touquin**, Ormeaux, Rigny, Champlet, La Ville-du-Bois, Marles-en-Brie, Les Chapelles-Bourbon, Les Lycéens, Favières, Guermantes, Le Perreux. (113 km, dénivelé 628m)

77 – Randonnée des vacances. Salle Jean Effel, allée Pascal Dulphy, 77420 Champs-sur-Marne, départs de 6h30 à 10h, pour 55, 85 ou 120 km Engagement payé par le club.

94 – Rallye d'été de CHEVILLY. Gymnase rue du Stade CHEVILLY-la-RUE, départs de 7h00 à 10h, pour 40, 860 ou 900 km <http://elan94.net>

DIMANCHE 12 JUILLET

N°103A

Sortie amicale. Départ à 8H00

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Férolles-Atilly, à droite D216, Brie-Comte-Robert, Combs-la-Ville, Evry-Grégy-sur-Yerres, Soignolles, Solers, Courquetaine, Villepatour, **Liverdy**, Châtres, Neufmoutiers, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (102 km, dénivelé 509m)

MARDI 14 JUILLET

N°104F

Sortie amicale. Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Charny, Villeroy, Mémorial Charles Péguy, Chauconin, Neufmoutiers, Penchard, Chambry, Varreddes, **Trilport**, Brinches, Villemareuil, Vaucourtois, Coulommes, Quincy-Voisins, Condé-Sainte-Libiaire, Montry, Esbly, Lesches, Jablines, Annet, Montjay-la-Tour, Villevaudé, Vaires, Chelles, Le Perreux. (102 km, dénivelé 624m)

DIMANCHE 19 JUILLET

N°108A

Sortie amicale. Départ à 7H30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Serbonne, La Chapelle-sur-Crécy, Mongrolle, Roise, Maisoncelles, carrefour à droite D15, Tresmes, **Faremoutiers**, Mortcerf, Crèvecœur, La Houssaye, Neufmoutiers, Les Lycéens, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (108 km, dénivelé 568m)

Boucle facultative de Faremoutiers à Tigeaux par La Celle-en-Haut, Guérard, Monthérand (6km)

64 – L'Etape du Tour. Cyclo sportive, **SAINT JEAN-DE-MAURIENNE/LA TOUSSURE**, 142 km.

<http://www.letapedutour.com/>

DIMANCHE 26 JUILLET

N°106B

Sortie amicale. Départ à 7H30

Le Perreux, Pont de Bry, Villiers-sur-Marne, Les Richardets, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Gretz, Presles, Liverdy, Forest, Chaumes, Arcy, Courtemer, Vilbert, Le Mée, Lumigny, Crèvecœur, **La Houssaye**, Neufmoutiers, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (106 km, dénivelé 354m)

Boucle facultative de Vilbert à Lumigny par Précy, Le Plessis-feu-Aussoux, Le Tau, Touquin, Ormeaux, Rigny, Lumigny. (16 km)



AOUT 2015

DU DIMANCHE 2 AU DIMANCHE 9 AOUT

61 - La semaine Fédérale à ALBI



DIMANCHE 2 AOUT

N°110A

Sortie amicale. Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Vaires, La Pomponnette, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Nantouillet, Juilly, Montgé-en-Goële, Saint-Souplets, Fortry, Douy-la-Ramée, Réz-Fossé-Martin, Nogeon, **Acy-en-Multien**, Vincy-Manœuvre, Etrépilly, Barcy, Monthyon, Ivorny, Villero, Charny, Fresnes, Annet, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (110 km, dénivelé 820m)

Boucle Facultative d'Acy-en-Multien à Vincy-Manœuvre par Etavigny, Boullarre, Rouvres, Rosoy-en-Multien. (12 km)

DIMANCHE 9 AOUT

N°102A

Sortie amicale. Départ à 8H00

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**, Coulommes, Quincy-Voisins, Condé-sainte-Libiaire, Montry, Magny-le-Hongre, Bailly-Romainvilliers, Serris, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (102km, dénivelé 509m).

SAMEDI 15 AOUT

N°118A

Sortie amicale. Départ à 7H30.

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Férolles-Atilly, Chevry-Cossigny, Grisy-Suisnes, Soignolles, Direction Solers à Droite, Bardeau, *Champdeuil, Crisenoy, Fouju*, **Blandy-les-Tours**, *Champeaux, Andrezel, Verneuil-l'Etang*, Chaumes, Châtre, Villé, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux, (env.118 km)

DIMANCHE 16 AOUT

N°107D

Sortie amicale. Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Montjay-la-Tour, Annet, Fresnes, Charny, Villero, Ivorny, Monthyon, Barcy, Varredes, Congis, Lizy-sur-Ourcq, Trocy-en-Multien, **Etrépilly**, Marcilly, Saint-Souplets, Montgé-en-Goële, Juilly, Nantouillet, Messy, Claye-Souilly, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (107 km, dénivelé 707m)

Boucle facultative autour de Lizy-sur-Ourcq par Ocquerre, Marnou-les-Moines, Marnou-la-Poterie, Echampeu. (15 km)

DU DIMANCHE 16 AOÛT AU JEUDI 20 AOÛT

75. PARIS-BREST-PARIS RANDONNEUR. Saint Quentin en Yvelines 78 SAINT QUENTIN EN YVELINES de 16H à 20H00 1200km.

DIMANCHE 23 AOUT

N°105A

Sortie amicale. Départ à 7H30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, Les Lycéens, Beaumarchais, Chappelles Bourbon, La Houssaye, Crévecoeur, Morcerf, direction Faremoutiers 2^{ème} à gauche, Courbon, Hautefeuille, **Faremoutiers**, LaCelle du Haut, La Celle du Bas, Guérard, Montbrieux, Le Grand Lud, Montherand, Tigeaux, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (105 km, dénivelé 306m)

DIMANCHE 30 AOUT

N°106B

Sortie amicale. Départ à 7H30

Le Perreux, Pont de Bry, Villiers-sur-Marne, Les Richardets, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Gretz, Presles, Liverdy, Forest, Chaumes, Arcy, Courtemer, Vilbert, Le Mée, Lumigny, Crèvecœur, **La Houssaye**, Neufmoutiers, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (106 km, dénivelé 354m)

Boucle facultative de Vilbert à Lumigny par Précý, Le Plessis-feu-Aussoux, Le Tau, Touquin, Ormeaux, Rigny, Lumigny. (16 km)



SEPTEMBRE 2015

VENDREDI 4 SEPTEMBRE

Réunion Club ouverte à tous.

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

SAMEDI 5 SEPTEMBRE

Carrefour des Associations. Venez nombreux animer notre stand le samedi Après-Midi !

DIMANCHE 6 SEPTEMBRE



93 – Randonnée de la fête. Stade J-C Boutier, place du marché couvert, 93460 Gournay-sur-Marne, départs de 6h30 à 9h00 pour 65, 95 ou 125 km. Engagement payé par le club.

94. Course de la rentrée Le Perreux-sur-Marne. Soutenons la Mairie pour cette organisation de course à pied en étant volontaires ou ... en courant en montrant le maillot ACBE !

SAMEDI 12 SEPTEMBRE

80 – La Ronde Picarde. Cyclo sportive, contrôle-départ à partir de 7h, boulevard Vauban, 80100 Abbeville, pour 128 ou 180 km, <http://www.sportcommunication.com>

DIMANCHE 13 SEPTEMBRE

N°100B

Sortie amicale. Départ à 8H00

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Charny, Villeroy, Mémorial Ch. Péguy, Chauconin Neufmoutiers, Penchard, Chambry, Varredes, **Triport**, Brinches, Villemareuil, Vaucourtois, Coulommes, Quincy-Voisins, Condé-Ste-Libiaire, Montry, Esbly, Lesches, Jablines, Annet, Montjay-la-Tour, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (**100 km, 624m**).

77. Randonnée Chelloise. 130 Rue Cités (Ecole Docteur Roux) 77 Chelles de 6h30 à 9h30, 50, 85 et 125km.

94. Rallye des Orchidées. Stade Marcel Laveau, avenue de Valenton 94 Boissy-Saint-Léger, de 7h00 à 9h00 50, 80 et 110km.

21. Randonnée des Grands Crus et Châteaux de Bourgogne. Accueil à la Maison de MARSANNAY-la-Côte, à partir de 6h45 pour 95, 125 et 150km

DU JEUDI 17 AU DIMANCHE 20 SEPTEMBRE

94. Mini séjour féminines. Gare du Nord 75 PARIS. De 7h00 à 8h00 240km. <http://codep94-ffct.org>

DIMANCHE 20 SEPTEMBRE

N°107B

Sortie amicale. Départ à 8H00

Le Perreux, Pont de Bry, Villiers-sur-Marne, Les Richardets, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Rentilly, Guermantes, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Monthérand, Guérard, La Celle-en-Bas, La Celle-en-Haut, **Faremoutiers**, Hautefeuille, Lumigny, Marles-en-Brie, Chapelles-Bourbon, Villé, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (107 km, dénivelé 577m)

Boucle facultative de Faremoutiers à Hautefeuille par l'Obélisque, Touquin, Pézarches, Hautefeuille (8km)

94 – A travers l'Île de France. Gymnase Nelson Paillou 14 rue des Sarrazins 94 Créteil de 7h00 à 9h00 pour 50, 70, 100 et 120 km. <http://cyclotourisme.uscreteil.com>

DU LUNDI 21 AU SAMEDI 26 SEPTEMBRE

L'€uro P'N' 2015. Schengen-Paris. <http://europn.free.fr>

SAMEDI 26 SEPTEMBRE

78 – De Selle en Selle. Hippodrome de Maisons Laffitte 78, de 7h30 à 9h00 pour 150 km. <http://usml-cyclo.info>

92 – Sceau-Gressey (Houdan)-Sceau. 20 rue des Clos Saint Marcel SCEAUX, de 7h00 à 9h00 pour 83 et 160 km. <http://www.ctvsceaux.fr> (engagement payé par le club)



N°103A

Sortie amicale. Départ à 8H00

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Férolles-Atilly, à droite D216, Brie-Comte-Robert, Combs-la-Ville, Evry-Grégy-sur-Yerres, Soignolles, Solers, Courquetaine, Villepatour, **Liverdy**, Châtres, Neufmoutiers, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (102 km, dénivelé 509m)

93 – Randonnée Gabinienne. Stade Jean Bouin, 93 Gagny, accueil à partir de 7h00 pour 45, 70 et 100 km.
<http://www.ffct.org/oin/manifestation.php?id=100478>

59 - Monts et Moulins, parc des sports, vélodrome, 59100 Roubaix, départs à partir de 7h30 pour 85 ou 120 km
www.vc-roubaix-cyclo.fr <http://www.ffct.org/oin/manifestation.php?id=101236>

94 – La Mandrinne. Mairie 4 rue du Général Leclerc Mandres-les-Roses de 8h0 à 10h00 pour 25, 45 et 70 km.
<http://www.vcrmandres.fr> **UNIQUEMENT RESERVEE AUX FEMMES**

N'OUBLIEZ PAS !

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

Vendredi 5 juin : réunion Club

Vendredi 4 Septembre : réunion Club

Samedi 5 Septembre : carrefour des Associations

Dimanche 6 septembre : Course de la rentrée

SORTIES AMICALES

Date	Heure du départ	N° du parcours	Référence Openrunner
Dimanche 7 juin	7h30	107D	2261122
Dimanche 14 juin	7h30	104A	2259726
Dimanche 21 juin	7h30	115A	2654633
Dimanche 28 juin	7h30	109A	2418917
Dimanche 5 juillet	7h30	113A	2654309
Dimanche 12 juillet	7h30	103A	2259589
Mardi 14 juillet	7h30	104F	2258825
Dimanche 19 juillet	7h30	108A	2418835
Dimanche 26 juillet	7h30	106B	2261698
Dimanche 2 août	7h30	110A	2420239
Dimanche 9 août	7h30	102A	2259565
Samedi 15 août	7h30	118A	
Dimanche 16 août	7h30	107D	2261122
Dimanche 23 août	7h30	105A	2259749
Dimanche 30 août	7h30	106B	2261098
Dimanche 13 septembre	8h00	100B	2258825
Dimanche 20 septembre	8h00	107B	2418535
Dimanche 27 septembre	8h00	103A	2259589



Enfin, le Vélib' électrique !

J'ai eu le grand privilège d'essayer un des premiers Vélib' électriques : Une véritable avancée pour la qualité de vie à Paris !



Rien de plus simple pour les utilisateurs des Vélib' : Vous pouvez convertir des « minutes de fidélité » acquises sur votre compte Vélib' pour emprunter une batterie dans tous les points de vente agréés (Speedy, Midas, garages automobiles et vélocistes affichant le logo Vélib'). La batterie se clipse directement dans le panier de votre Vélib' ... et c'est parti !

Côté performance, les concepteurs n'ont pas mégoté : Grâce à sa batterie de 62Ah, et malgré le supplément de poids de 14 kg, un petit gabarit atteindra sans effort les 70 km/h sur le périph. Pour monter le boulevard Magenta, je n'ai pas dépassé 50 km/h, à cause de la limitation de vitesse bien sûr, mais aussi à cause de la présence de pas mal de piétons sur les pistes cyclables. Notez toutefois que la batterie alimente en plus une sirène (type police) de 120 décibels qui se révèle extrêmement efficace (interdit la nuit) !

J'ai pris contact avec la société Vélib' : J'espère obtenir le prêt d'un vélo pour le séjour ACBE à Rémuzat en Juin. Mon objectif sera alors de démoraliser Jean-Pierre D. en le devant nonchalamment, un panaché à la main, sur les pentes du Mont Ventoux. La vidéo sera projetée à une prochaine réunion club.

Hélas, c'est interdit sur le Paris-Brest-Paris ...

Michel Grousset
Vice-président



... *et cyclo pas sérieux* ...



JEAN-PAUL EGRET EN PATAGONIE

Jean-Paul est parti faire un voyage en Patagonie. Vous pourrez suivre son périple de 2 mois environ sur son blog : Jean-Paul y décrit chacune de ses étapes avec de très belles photos, de beaux commentaires sur la vie des habitants rencontrés et sur l'histoire des pays traversés.

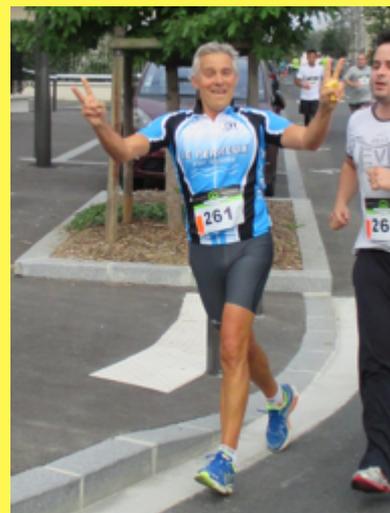
Alors n'hésitez pas et rendez vous sur son blog pour voyager ... devant son écran :

Patagoniejeanpaul.blogspot.com

La course de la rentrée



Cette année, cette épreuve importante pour notre ville, se déroule le **dimanche 6 septembre**. Notre club se mobilise pour aider la municipalité. Une dizaine d'acébéistes se rendent disponibles pour être signaleur et contrôler les carrefours. D'autres « mouillent le maillot » en courant. Cette année soyons encore plus nombreux sur la ligne de départ avec le maillot ACBE !



La Blé d'Or



Participation à la "Blé d'or" de 2 ACBEISTES : Patrick Poirier et Christophe Guénaire.

Ci-joint photos, avant, pendant et après Super parcours de 157 KMS dans le Perche, 1700 m de dénivelé, avec UN "très" fort vent.

A refaire plus nombreux l'année prochaine !

Patrick Poirier



Le Tour des Alpes Maritimes 8, 9 et 10 mai 2015

Jean-Pierre est au volant, Luc et Régis au gps, Martine à la sono..... direction Grasse. Ca bouchonne avant d'atteindre le centre ville, tiens le téléphone sonne, ce n'est rien, nous avons simplement oublié Eddie et Thierry. Même dans un minibus il faut toujours se compter. Nos 2 compères ne s'affolent pas et nous rejoignent bientôt avec leur camionnette. Est-ce le bizutage des nouveaux à la section cyclo ? Non une petite incompréhension entre nous. Cela ne nous empêche pas après notre installation à l'hôtel d'aller tous les six dîner dans une pizzeria, il faut des forces pour demain.

7 heures, agitation au stade Jean Girard, nous garons nos véhicules, prenons nos dossiers, déposons nos sacs, fixons les plaques de cadre et rejoignons l'Office de Tourisme, lieu du départ.

8h30, c'est l'envolée d'une centaine de cyclistes par la route Napoléon. Cette première matinée est placée sous le signe du bi centenaire du retour de Napoléon. Un arrêt, avec regroupement est prévu à la source parfumée Gallimard d' Escragnole. Contrairement à mon habitude, je suis parti devant, non pas pour être le premier mais simplement pour trouver un bon groupe. C'est chose faite en compagnie de Régis. Déjà des petits cols avec le Pilon (780m), traversée de St-Vallier, puis le Pas de la Faye (981m) et nous arrivons à la source où est organisé un ravitaillement. Nous repartons tous ensemble, Eddie s'envole, Régis et moi sommes dans un bon groupe. Martine et Luc conseillent Thierry sur les développements à utiliser. Vallon de Nans, col de Valferrière (1169m), l'allure s'accélère sérieusement pour rattraper d'autres cyclistes, je laisse filer, je pense aux 2 prochaines étapes. Je passe le col Bas (1194m) en solitaire. Dans 20 km c'est le déjeuner à Saint Auban. La cadence est bonne, les bornes défilent, chouette une dizaine de cyclos parvient à me rattraper et dans les roues c'est beaucoup plus facile. Au ravito, je m'installe à côté de Régis qui vient de finir ses crudités et attend les lasagnes.



Fréjus est au complet pour repartir par Briançonnet, le col du Buis (1196m) avec des passages à 15% et descente dangereuse. Nous nous regroupons à Entrevaux après le passage au col des Félines (670m). Comme j'ai un mauvais souvenir des Gorges de Daluis (La Guillaumoise 2014), je reste sagement avec Luc, Martine et Thierry, tandis qu'Eddie et Régis caracolent devant. Cette route des roches rouges, tout de même difficile, est splendide. Guillaume est en vue, pointage auprès des officiels et nous nous installons à une terrasse de café pour un rafraîchissement bien mérité. 116 km ont été parcourus avec 2233 m de dénivelée et des paysages plein la tête.

Au Centre de Vacances, nous sommes logés dans une grande location de plusieurs chambres. Pour ma part je dormirai seul dans la cuisine. Repas à la salle des fêtes après un petit mot de Monsieur le Maire et l'apéritif.

6h45, nous sommes les premiers au petit déjeuner.

8h30, départ place du Carillon. Etape difficile sur le papier et aussi dans la réalité, il faut donc se ménager pour bien finir demain. Je ne m'occupe pas de Régis et encore moins d'Eddie. A quelques km de Valberg, j'aperçois quelques lacets en-dessous le trio Martine, Luc et Thierry. Après un virage, le soleil étant bien placé, je m'arrête pour les photographier. Luc

emprunte mon appareil pour faire de même un peu plus loin. Nous continuons l'ascension et tout d'un coup nous entendons quoi ? Vous voulez le savoir, et bien je vais vous le dire, nous entendons le fameux « *cri du coucou* » et pourquoi nous



l'entendons, eh bien je vais vous le dire..... Martine est complètement aphone, incroyable Martine chuchote. Nous sommes quand même très inquiets, les bénévoles aussi, le bruit (ce n'est peut-être pas le bon terme) se répand comme une trainée de poudre dans le peloton, « Martine ne peut plus parler !!! »..... Heureusement une pharmacie est ouverte à Valberg... Adieu cri du coucou et autres bruissements de la nature, les décibels vont bientôt reprendre le dessus. Belle descente sur Beuil avant la grimpe du col de la Couillole (1678m) puis nouvelle descente sur St-Sauveur sur Tinée et encore 17 km avant d'atteindre le sommet du Col St-Martin (1503m) pour un repas vers 14h. Thierry est à la peine et ce n'est pas non plus si facile que ça pour nous.

Descente ou faux plat descendant jusqu' à St-Jean la Rivière et nous attaquons la côte de Levens. Nous ne sommes pas en avance, les organisateurs ont prévu d'éviter cette montée aux cyclos se présentant après 15h. Il est 15h30, Martine veut passer par Lévens, Luc et moi sommes d'accords et là pour ton courage et ton immense volonté de faire intégralement le parcours je dis « chapeau bas Monsieur THIERRY ». La vue sur la vallée du Var est de toute beauté et après un plongeon dans cette vallée, encore 4 ou 5 km à 5/7% et c'est le domaine de l'Olivet avant Gilette. Il est 17h10, 127 km ont été parcourus avec 2785m de dénivelée et toujours des vues imprenables. Le centre de vacance de l'Olivet est d'un très grand confort ce qui nous permettra une bonne récupération.

7h, petit déjeuner sans stress, la salle et le buffet accueillent facilement l'ensemble des cyclos et des bénévoles.

8h, départ de l'Olivet, traversée de Gilette, Vescous, Roquesteron, Conségudes, Bouyon. Finalement je suis parti avec Thierry, Luc et Martine. Hier, j'ai remarqué que Thierry avait de bonnes dispositions pour le vélo, il faut donc rester avec lui pour qu'il réussisse sa première grande randonnée cycliste. Malheureusement les choses se compliquent avec une blessure à la fesse, les bénévoles sont aux petits soins pour notre amséliste (pommade, pansement ...) mais un ancien marathonien sait apprivoiser la souffrance... Nous arrivons à Coursegoules où Luc et moi faisons un arrêt pour quelques photos devant l'école (non, ce n'est pas un monument classé, simplement ma belle fille y travaille !). Il faut maintenant rattraper notre petit groupe, nous ferons une descente canon et serons ensemble pour atteindre, après une nouvelle côte, le repas de midi à Gréolières. Nouveau départ groupé, Régis et Eddie sont devant. Régis explique à Eddie la meilleure façon de se protéger du vent qui souffle dans les faux plats et montée du col de la Sine (1108m). Caussols, toujours du vent, puis nous franchissons le col de l'Ecre (1091m). Nous rencontrons le Président de la Ligue Côte d'Azur Philippe Greffe qui nous accompagnera tout au long de la descente jusqu' à Gourdon, Pré du Lac. Après un dernier rassemblement, un joli et imposant peloton se présente sur la place de la Buanderie devant l'office de tourisme de Grasse. **C'est gagné pour les 6 cyclistes de Fréjus.**

Merci à Michel Mélot et à toute son équipe. Grâce à leur dévouement nous avons pu effectuer cette difficile mais très belle randonnée cycliste.

Merci à Martine qui nous incite à participer à ce genre d'épreuve et qui reste tout au long de la route très attentive à Fréjus. Je salue Régis pour ses conseils techniques, le soin qu'il apporte au chargement de notre matériel et merci à tous mes compagnons pour leur bonne humeur.

Eddie et Thierry n'ont pas écouté la voix de ceux qui voulaient les décourager de participer à ce « Tour des Alpes Maritimes », encore bravo à tous les deux.

Allez l'avenir est devant nous.....pour de prochaines randonnées mais peut-être n'entendrons-nous plus le cri du coucou !!!

Jean-Pierre

Randonnée des Grands Crus de Bourgogne le WEE du 12-13 Septembre

Cette année, nous organisons une randonnée en Bourgogne dans la belle Dijon avec la participation à la randonnée des Grands Crus de Bourgogne. Nous passons dans tous les vignobles célèbres de Bourgogne : Vougeot, Marsannay, Beaune, Nuits St Georges. Prévoir les développements adaptés.

Le déroulement prévu est le suivant :

- Arrivée pour ceux qui le peuvent le vendredi soir, directement à l'hôtel. Il faut compter environ 3H30 de route maximum.
- Pour les autres, l'arrivée peut se faire le samedi midi.
- Randonnée **tranquille**, le samedi dans les environs de notre hôtel (matin et après-midi) pour découvrir la région.
- Le soir repas sur Dijon et visite de la ville
- Le Dimanche participation à la randonnée des Grands Crus de Bourgogne (95, 120 et 155km)
- Retour sur Le Perreux Dimanche soir.

Les conjointes sont invitées et nous pourrons voir comment organiser des visites touristiques.

Si vous êtes intéressés, contactez directement Joël Mégard (joel.megard@orange.fr) avant le 15 Juin 2015.



Un bel héritage



Les jeunes, ils sont comme ça. Ils débutent, ils aiment, ils progressent, ils vous dépassent et de très loin ... La plupart du temps, ils n'avaient même pas imaginé qu'ils feraient tout ça.

« - Comme les autres le font bien, on peut toujours essayer ... »
Ils l'ignorent, mais tout est joué !

Dans la tête toutefois, ça met plus de temps que dans les muscles. Il faut se faire à l'idée qu'ils sont les héritiers.

« - Héritiers, nous ? Ca va pas bien ! Et puis de quoi, d'abord ? »

Et pourtant, si l'héritier peut parfois refuser son héritage, il ne choisit pas ce qui s'offre à lui.

Vous nos cadets, vous avez, comme nous, envie de liberté et de découvrir ce qu'il y a derrière l'horizon. Vous êtes arrivés avec

votre curiosité, vos qualités humaines qui vous font bien sentir que ce sera mieux avec d'autres. Vous développez votre goût stupide d'aller en haut quand vous êtes en bas, et en bas quand vous êtes en haut. Vous avalez les kilomètres, les heures de selle, la chaleur, le froid et la pluie. Vous découvrez le bonheur des longues distances, de la route de nuit, ...
Nous, vos aînés, nous avons été fiers de vous faire découvrir tout ça, de vous avoir initié. Nous avons vécu la satisfaction de pouvoir transmettre un savoir-faire. Forcément, nous nous sommes sentis reconnus et valorisés. Qu'on soit un cyclo au palmarès difficilement égalable, ou qu'on voit « les élèves dépasser le maître » rapidement, ça ne change rien.

Alors, à l'heure où ça vous fait un peu chose que certains ne fassent pas le Paris-Brest-Paris cette année, vous héritez de cette tradition ACBEiste. Vous l'entretenez. Vous allez vivre ou revivre une aventure extraordinaire pour des gens ordinaires. Et vous préparez la possibilité que d'autres le fassent, eux qu'on ne connaît pas encore. Quelle belle brochette d'héritiers !

Je suis heureux, et bien d'autres avec moi, de vous voir préparer ce Paris-Brest-Paris. Bonne route !

Michel Grousset



Engagement pris en charge par le club

Comme vous le savez, le club prend en charge certains engagements de Rallye. L'objectif est d'être le plus nombreux possible à des manifestations organisées par des clubs voisins, qui viennent ensuite à notre rallye les Boucles de l'Est. Pour d'autre, il s'agit de faire une sortie conviviale plus loin de nos bases habituelles.

Les organisations retenues sont :

77 – Randonnée des vacances. Salle Jean Effel, allée Pascal Dulphy, 77420 Champs-sur-Marne, départs de 6h30 à 10h, pour 55, 85 ou 120 km

93 – Randonnée de la fête. Stade J-C Boutier, place du marché couvert, 93460 Gournay-sur-Marne, départs de 6h30 à 9h00 pour 65, 95 ou 125 km.

92 – Sceau-Gressey (Houdan)-Sceau. 20 rue des Clos Saint Marcel SCEAUX, de 7h00 à 9h00 pour 83 et 160 km. <http://www.ctvsceaux.fr>

BRM 400 NOISIEL 9 MAI 2015.

Compte-rendu télégraphique pour un brevet des 400 qui est passé comme une lettre à la poste.

210 participants. Et oui c'est une année PBP. stop

Lionel, Alain, Vincent, Sylvain, J.Pierre, Hamid et David sont en place. stop

Départ 16h15. Quatrième vague. Sans Hamid. stop

Pas de chance nous partons avec les vélos couchés. stop

Pour s'abriter du vent il y a mieux. stop

Premiers kilomètres trop rapides à mon goût. stop

Pour mes retrouvailles avec le club j'en mène pas large. stop

Mormant : passage à niveau, un grand moment. stop

On se fait enguirlander par un gendarme qui dit nous avoir vu franchir les rails, les barrières fermées ??? stop

On tombe des nues. stop

Arrêt pipi du coup, probablement dû aux émotions. stop

Arrivée en trombe à Pont-sur-Yonne le premier contrôle à 19h40. 95 kms de fait. stop

Sandwich, coca, assis sur une chaise. **Ca flâne un peu aux ravitos à l'ACBE.** stop

Remarque : les cyclistes aux vélos couchés eux restent debout !!!! stop

On repart le chasuble fluo du club sur le dos. La classe. stop

Au crépuscule, balade bucolique le long de l'Yonne, sympatoche. stop

A Sens le GPS de J.Pierre commence à donner des signes de fatigue. stop

Mais pas J.Pierre qui tourne comme une horloge. stop

Joigny. Deuxième contrôle. Km 142, 21h50. stop

Assiette de pâtes, café, soupe, photos. stop

Ca flâne aux ravitos à l'ACBE. stop

La nuit si tous les chats sont gris, les cyclistes eux sont fluos.
Tant mieux. stop

Ca commence à cailler dans les descentes. stop

En fait, ça caille vraiment dans les descentes. stop

Gien : Troisième contrôle. Km 226, 02h05. stop



Méga côte pour atteindre le bistrot du contrôle. stop

Tiens il fait moins froid d'un coup !! stop

Soupe, omelette, fromage, pâtes, café, coca, n'en jetez plus. stop

Ca flâne dur aux ravitos à l'ACBE. stop

Maintenant les jambières sont de sorties, on repart en descente. Ca caille. stop

Visite nocturne imprévue de Gien. Le GPS de J.Pierre ne sait plus où il habite. stop

Nous non plus ! stop

La carte routière salvatrice de Vincent nous remet dans le droit chemin. stop

Nous sommes à présent hantés par le *point de rosée*, moment culminant de la froideur. stop

Moret-sur-Loing. Quatrième contrôle. KM 328, 07h20. stop

Sandwich au pâté ou jambon, café, chocolat, coca, n'en jetez plus. stop

Ca flâne grève aux ravitos à l'ACBE. Stop

On repart et ça caille toujours. stop

Bon, le *point de rosée* est passé, on a évité le pire. stop

Mormant : passage à niveau. Rien à signaler ouf ! stop

Arrêt boulangerie - le flan passe bien. stop

Je n'ai pas perdu un gramme pendant ce brevet. stop

Ca flâne un peu dans les boulangeries à l'ACBE. Stop



Retour plein pot sur Noisiel. stop

On croise pas mal d'ACBeistes qui font le rallye des toqués. stop

Remarque : certains trainent aux ravitos. Ils se reconnaîtront hein Jacques ! stop

Epilogue :

Arrivée à Noisiel à 10h45. stop

Fin du BRM 412 en 18h30. **Et oui 412 on aime le rab à l'ACBE.** stop

Acte 3/4, l'inscription définitive pour le Paris-Brest-Paris se rapproche. stop

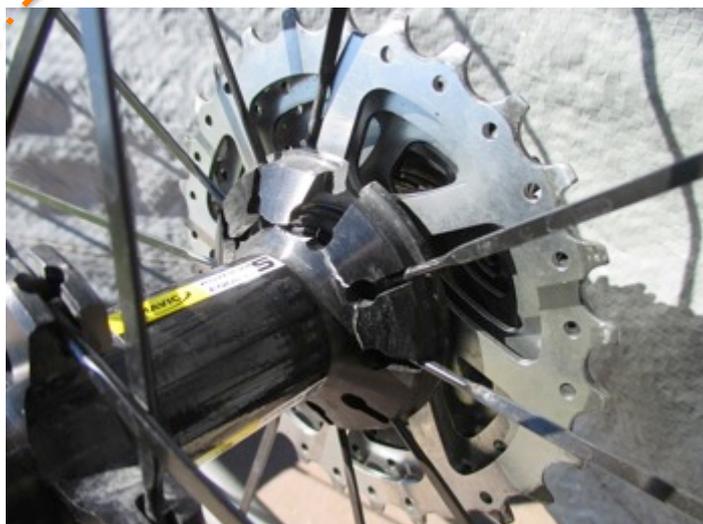
RDV le 30 mai 2015 au même endroit pour le 600. stop

On aime avoir mal au fion à l'ACBE. Stop

David. Stop



Fait divers – 19 avril



Roue Mavic Ksyrium Equipe S
10 mois – 1200 km

Etait-elle vraiment suffisante pour un tandem, même pas très lourd et pas très puissant comme nous ? Avait-elle un défaut ?

En nous félicitant qu'elle n'ait pas lâché pendant notre voyage itinérant de l'été dernier !

Fissuration et arrachement au niveau du moyeu, là où se logent les têtes de rayons. Explications à suivre ...

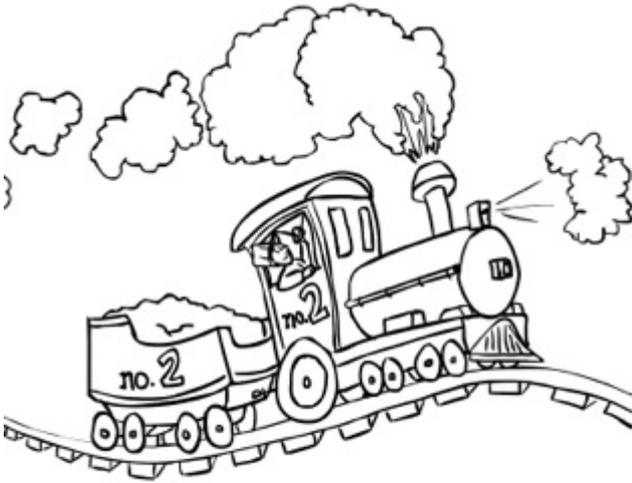
Le tandem Grousset

PS : Marie-Anne et Michel, je vous ai trouvés un beau tandem de remplacement. Imaginez le Bleu et Blanc, siglé ACBE au lieu de Specialized. Par contre, on ne boit pas !



www.arueda.com

Un 300 « Duraille » !



Le 300 de Noisiel est un 300 que je n'aime pas et, à chaque fois, j'ai du mal à le négocier ... et pourtant c'est la 6^{ème} fois !

En plus, cette année, la motivation pour le Paris-Brest-Paris est moins là. Je trouve le temps long sur le vélo, je n'ai plus envie de souffrir et j'ai des doutes sur ma capacité à m'alimenter sur le vélo depuis la Flèche Vélocio de l'année dernière et encore moins rassuré par celle de cette année.

Petit coup de fil à Jean-Pierre pour savoir si je suis bien inscrit réponse positive de sa part Dommage,je ne peux plus me défilier !

Il y a du monde au départ et nous partons par vagues successives. L'ACBE est dans le même groupe. Et c'est parti avec un bon peloton, dans la nuit et un temps incertain.

Là, il n'y a pas à hésiter. Il fait nuit, froid, le vent est favorable, je ne connais pas bien la route **Il faut suivre impérativement !** pourvu que cela ne roule pas trop vite Et comme d'habitude Malgré les belles paroles « pas cette fois » C'est parti.

Les « **Rapidards** » (1) sont en train de « **rôtir le chaudron** » (2).

Au lever du jour, 137 km sont déjà parcourus à plus de 28,4 de moyenne (avec les arrêts), malgré un parcours pas très plat, la pluie vers Pierrefonds, et les arrêts dus à l'envolée des lampes, provoquant des freinages intempestifs et très dangereux.

« **Que fais-je dans cette galère ? Je ne tiendrai pas à cette allure ! Je vais y laisser des plumes !** » : quelques réflexions au cours de la nuit et du lever du jour Et pourtant, je serre les fesses et pédale !

Je suis lâché peu avant le contrôle de Fismes et dans ma tête commence à germer le projet de rentrer en train : au moins, ce serait terminé et adieu Brest et son kig ha farz. « **J'y ai vécu 7 ans et y suis déjà allé 5 fois en vélo, que me rapporterai une fois de plus. A moi, des vacances tranquilles en août !** »

A Fismes, il doit bien y avoir une gare ? Refus de mes petits camarades, les 3 locos (Lionel, Sylvain et Jean-Pierre) et des « **charrues** » (3) (Alain, Vincent ... et moi-même).

Je cède et me dis que cela ira mieux Mais maintenant le vent est de face et le parcours très vallonné pour moi.

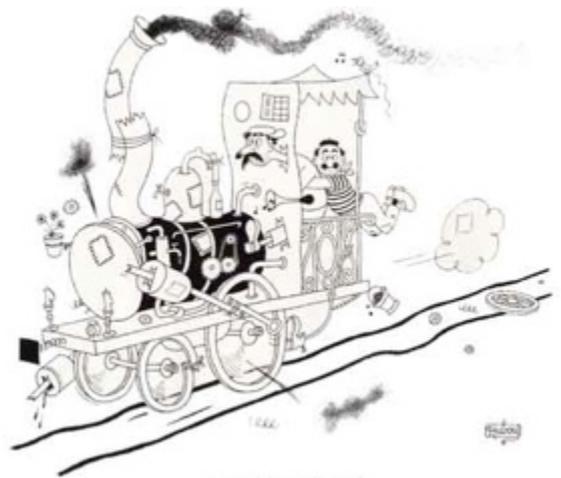
C'est « **le Pont des Soupirs** » (4) pour moi ... et je me dis « **pourquoi continuer** » et je vois un croisement avec Château-Thierry à gauche 20 km. Je dis à Alain, je vais tourner pour rentrer en « corail » (vous avez compris que le TGV ce n'est pas pour moi !). Alain me dissuade ainsi que Sylvain ... et je continue (« **un manque de caractère évident !** »).

De grandes montées avec ce foutu vent. C'est « **la Marche Funèbre** » (5) pour moi. J'ai du prendre du « **Couscous** » (6) à Fismes. Sylvain revient me chercher. Je lui dis « **laisse tomber, il y a une gare à Villers-Cotterets** » (j'avais déjà fait ce coup quelque fois dans mon passé cyclotouriste (N'est-ce pas Michel et Marie-Paule).... Mais en final je n'ai jamais pris le train (sauf à Verdun) ... et la seule fois où j'aurai pu (une vélocio), la gare était désaffectée et j'ai du prendre le car !

Et avant Villers-Cotterets, nous prenons une petite vallée à l'abri du vent et c'est reparti pour les 3 « **Voraces** » (7). Eux n'ont pas pris de **couscous** et ce sont des « **Dure au gaz** » (8).

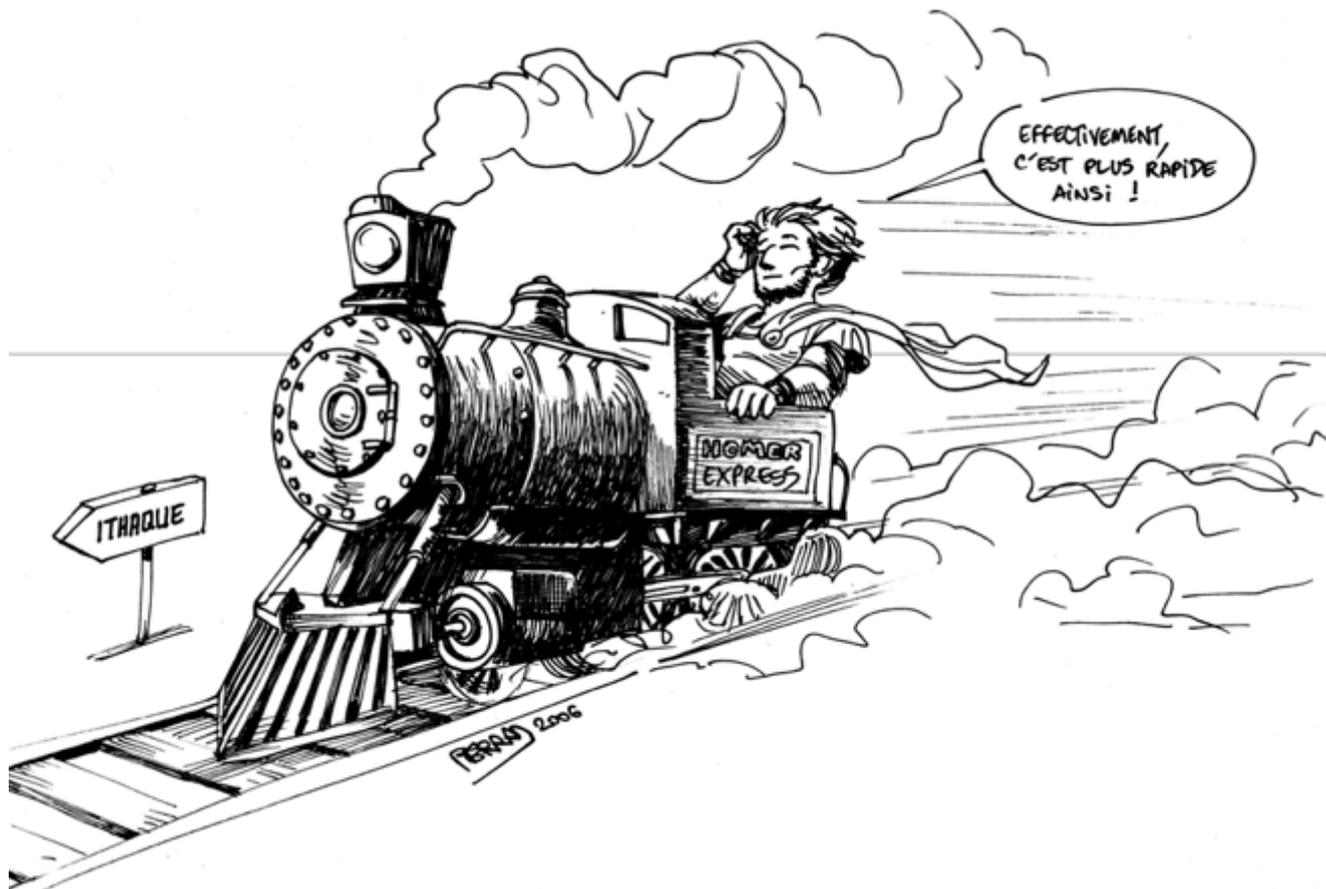
Et je finis par « **Fondre les plombs** » (9) (**lisez bien la définition car c'est exactement ce qui se passe dans mon crâne**) ... et ma décision cette fois est bien prise : « **j'arrête à Villers-Cotterets !** ». Dès que j'arrive, je repère la gare sur ma gauche et me dirige au café, point de contrôle.

Restauration, repos, les pompiers sont là pour un cyclo qui a fait un malaise (cela renforce ma décision) et je demande à la patronne s'il y a des trains pour Paris. Et là, d'une voix bien autoritaire, elle me dit : « **il n'y a pas de train, d'ailleurs il n'y a pas de gare et vous rentrez en vélo !** », devant mes petits camarades hilares. C'est non assistance à personne en danger et heureusement que je suis assis (avachi serait plus adapté) Et en final j'ai repris le vélo pour terminer ce 300km grâce à mes petits camarades et à la tenancière du café « Le Longchamp » .



Alors pourquoi, cette « amour » des gares et des trains ? Une « vieille » tante garde-barrière chez laquelle j'allai enfant passer des vacances, ma passion d'adolescent pour la Résistance menée par les cheminots de l'époque , la lecture de « Mémoire d'un enfant du rail » d'Henri VINCENOT, mes parties de Monopoly au cours desquelles je voulais toujours avoir les 4 gares, un nom prédestiné « Mes Gares » ... bref je ne sais pas Et il va falloir se coltiner le 400Km de Troyes ! (il y aura bien des gares sur le parcours !) et encore merci à mes petits camarades !

Joël Mes Gares



Termes Propre à la traction à vapeur

- (1) **Rapidards** : qualificatif donné aux mécaniciens de machines rapides, on dit aussi dévorant en référence à la consommation de charbon.
- (2) **Rôtir le chaudron** : se dit lorsqu'on a fondu les plombs de la machine.
- (3) **Charrue** : qualificatif utilisé pour désigner une mauvaise machine
- (4) **Pont des Soupirs** : dans les lignes à forte rampe se terminant par un pont les machines se traînaient péniblement. Le dernier pont était donc surnommé le « pont des soupirs » à cause du bruit caractéristique de l'échappement de la machine peinant à petite vitesse.
- (5) **Marche Funèbre** : désigne un train qui va lentement faute de pression suffisante.
- (6) **Couscous** : charbon de mauvaise qualité qui ne risque pas d'excès de pression de vapeur qui ferait lever les soupapes de sécurité de la chaudière.
- (7) **Vorace** : mécanicien ou chauffeur de train rapide ou express.
- (8) **Dure au gaz** : se dit d'une machine qui a un bon rendement
- (9) **Fondre les plombs** : la fonte des plans est , sur le plan moral et professionnel, la pire chose que puisse connaître un mécanicien et un chauffeur durant toute leur carrière ; c'était assez rare . les plombs sont une série de bouchons, composés majoritairement de plomb, qui bouchent des trous qui font communiquer directement l'intérieur de la chaudière avec le foyer ; dans le cas où le niveau d'eau est trop bas, les premiers plombs qui se trouvent à l'air libre se mettent à chauffer, puis fondent. La vapeur passe très violemment dans le foyer et éteint instantanément le feu.

FILM RAND'HO 2014

Si vous voulez voir le film de la Rand'Oh ! 2014, il vous suffit de vous connecter sur le lien ci-dessous. Vous y découvrirez des images de nos acébéistes.

<http://tval.valdemarne.fr/randoh-cyclo-2014-de-la-baie-du-mont-st-michel-a-la-seine-video-7597.html>

Zut, j'ai crevé !

Michel Grousset

Non, ce n'était pas le dimanche 19 avril, funeste matinée où ... d'abord, un nouveau tandem qui se joignait à nous ce jour-là a crevé à 100 m du départ du CDBM, ... ensuite nous avons cassé la roue arrière de notre propre tandem à un peu plus de 10 km du départ, ... et enfin une tripotée de cyclos a ramassé dans ses roues des clous de tapissier généreusement répandus sur la route, entre Favières et Jossigny, par un étourdi, un mauvais plaisantin ou un parfait abruti !

Non, c'était en semaine, un peu plus tôt en avril. Et comme de bien entendu, je m'en suis aperçu de la crevaison juste au moment de l'utiliser ... et zut !

Mais ce jour-là, pas le temps de réparer, pas moyen de m'en passer non plus car j'avais des choses à transporter : Coincé. Vous n'allez pas être fiers de moi, mais j'ai roulé totalement à plat. C'est un coup à abimer la jante, me direz-vous, et à détruire le pneu. Et quel mauvais exemple si on me voyait ... Mais nécessité fait loi.

Et en plus, ce n'était pas facile : Dans la montée, un peu chargé, il a fallu que je pousse sur les jambes, et pas qu'un peu ! J'avais l'impression d'essayer de suivre le groupe 0,5 (c'est la moitié la plus rapide du groupe 1 quand il explose) dans le mur de Tigeaux ! Et la stabilité était délicate. Au retour en descente, ça allait mieux, mais pas parfaitement droit ... Finalement, je suis rentré sain et sauf.

Et puis le lendemain, il a fallu réparer. Oh, la vache de roue ! J'ai dû recourir à des tournevis pour faire sauter le pneu de la jante. Le passage de la valve dans la jante est en biais, et je me suis aperçu que j'avais fait sortir le pneu de la jante du mauvais côté, bien sûr. J'ai un peu peiné pour sortir la chambre à air.

Pour la détection du trou et la pose de la rustine, ça a été tout seul : Comme quoi, le pire n'est jamais sûr.

Rebelote au remontage du pneu : Tournevis en appuyant même avec les pieds sur le flan du pneu. La fin justifie les moyens.

Moralité : Quand vous crevez lors d'une sortie cyclo (même des 2 roues comme Lionel en ce fameux dimanche 19 avril), pensez que vous n'êtes finalement pas plus mal lotis que moi, ce jour-là, avec ma crevaison ... de brouette !!!



Les increvables ne se découragent jamais



**Départ de la Jacques GOUIN
pour une bonne cause.**

Comment terminer un 400 km ?



Ne pouvant participer au 400km de Noisiel, je décidai de participer au BRM 400km de Troyes. J'avais déjà participé à cette épreuve avec Sylvain, Lionel, Isabelle, Bernard et Laurent en 2011. A l'époque réalisé en 17h45 (29,1 de moyenne vélo) avec une vraie mobylette, Laurent qui n'avait pris qu'un relais : du départ à l'arrivée Et pour son premier 400 (j'exagère à peine).

D'ailleurs, il y a quelques jours, alors que je cherchais une photo de Paris-Brest-Paris, et que je notifiais ce texte sur Google, quelle ne fut pas ma surprise de voir apparaître en 1^{ère} photo, une photo de notre groupe à Sully sur Loire.

Je réservai au Campanile de Buchères (49€ pour les licenciés !) et alors que je faisais la queue pour dîner, quelqu'un me tapota dans le dos. Je crus à une bousculade mais cela se répéta : je me retournai et quelle ne fut pas ma surprise de voir Jacques Tourrette Pour la même galère ! Nous dînâmes (c'est très beau !) ensemble.

La nuit fut très courte et je ne fermai pas l'œil de la nuit tellement j'appréhendais la journée.

Lever à 3H45 pour être prêt à 4H45 et partir à 5H00.

Température de 7° et vent de face jusqu'au 212^{ème} kilomètre. Nous étions 19 au départ et là il faut la jouer tactique. Partir avec le groupe de tête et trouver un groupe qui roule à son allure, au moins jusqu'au changement de sens du vent. Terminer avec le vent face arrière est plus facile.

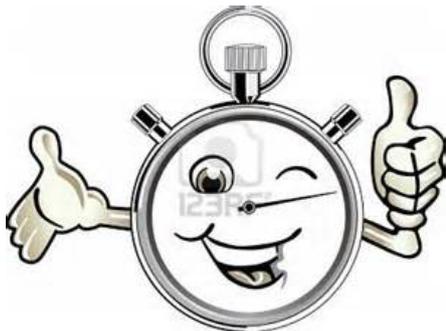
Cela part plutôt tranquille jusqu'au 1^{er} contrôle : Chaource. Puis nous repartons tous ensemble, et enfin cela éclate en 2 groupes.

J'ai repéré un tandem qui roule à mon allure (un peu plus fort) mais comme tous les tandems, cela ralentit dans les bosses et accélère sur le plat pour reprendre les « grimpeurs ». C'est un groupe d'amis de Troyes. Je suis le seul émigrant ! L'avantage c'est que cela roule régulier, sans à coup (n'est-ce pas les locos !).

Avec eux, pas d'arrêt : le minimum syndical (« urinal »). Et nous retrouvons à Sully sur Loire (km 212) à près de 28,5 de moyenne avec vent de face non négligeable.

Ouf ! La première partie du plan est réussie. Maintenant les suivre ce n'est que du bonus. Nous mangeons 1 sandwich rapidement et cela repart. Par contre, vent dans le dos, avec un tandem, sur un parcours plutôt plat cela va vite et fait mal (plus de 40km/h).

Je les suis encore jusqu'au 240^{ème} Kilomètre et ... panne d'essence. Je m'arrête dans un Super U pour manger et je repars seul, à mon allure.



Je sais qu'il n'y a pas de gare pour rejoindre Troyes. Je rejoins Joigny mais avec un plan B (il faut dire que j'arrive sous de légères averses) : dégouter un petit hôtel, passer la nuit puis repartir le lendemain. Je me renseigne auprès de la jolie et charmante pâtissière de Joigny. Puis je prends un thé et je vois qu'il est 18h15. Il reste 100 kilomètres environ. Sans forcer je dois arriver avant 23H00, ne faire qu'une 1 heure de nuit et **battre les 18h40 des acébéistes du 400 de Noisiel !**

Et je repars avec cet objectif. Toujours à mon allure, régulière malgré les nombreuses bosses dans les 50 derniers kilomètres.

Et puis, à partir de 21H, il faut suivre les résultats du PSG. Un nul et Paris est champion. Je m'arrête régulièrement pour suivre le score Favorable au PSG.

En final, malgré une erreur de parcours dans Troyes, j'arrive à 22H50 sans avoir doublé un cycliste (ni être doublé), en 17H50 (26,5 en vélo) dont 160km seul. Après 1 heure de repos, toujours pas de cyclo arrivé.

Le plus dur fut la rentrée sur Le Perreux à 110km sur autoroute.



En route maintenant pour le 600km !



Joël Mais Gare !

Quel Merveilleux Courrier !

Quelle ne fut pas ma surprise en ouvrant ma boîte aux lettres !

Un courrier de Claude Facquet. Ce nom ne vous dit peut-être rien ... ce qui est triste ... car cela veut dire soit que vous n'avez pas de mémoire ... soit que vous ne lisez pas le bulletin !

Et pourtant des personnes qui ne reçoivent pas le bulletin le lisent, merveille de l'Internet !

Claude Facquet est un ancien de l'ACBE dont j'avais repris le texte sur le bulletin précédant, texte sur une Flèche Vélocio. J'en vois déjà qui ont les neurones chauffés et les plus fainéants se ruent sur le bulletin 50.

En tout cas, moi, cela m'a fait chaud au cœur, pour ne pas dire plus. Ma femme peut en témoigner.

La lettre d'un ancien acébéiste qui a construit avec d'autres la réputation de notre club. Avec humour, je pourrai même dire : ouf, un lecteur !

Et quel palmarès ! Paris-Brest-Audax et Randonneur en 56h48, Flèche Vélocio avec 610km en 24h, un Tour de France, les 20 Flèches de France, 6 diagonales, le BCN, Paris Rome 1960 et Aigle d'Or Audax.

Et la marche : record de Paris Mantes en 5h21 (54km), 2 Strasbourg-Paris, 1^{er} Français avoir parcouru 2 marathons en 24h, avoir couru 100 marathons (total 192..).

Lisez sa lettre ! On redevient humble !

Merci Claude, pour cette lettre et ces 2 photos. Cela permet de mettre un visage sur un nom (la croix sur la photo ci-dessous).

Cela serait sympa de se retrouver au niveau du club et que vous nous parliez de vos randonnées.

Alors que je me posai des questions si je devais continuer à publier des anciens textes (je n'avais rien prévu pour ce numéro), voilà votre lettre qui arrive, comme un signe.

Bien sûr que je vais continuer et si des anciens pouvaient se manifester quelle serait notre joie. Recréer ce lien avec toutes les personnes qui ont fait l'ACBE d'aujourd'hui.

A bientôt, j'espère et chaque fois que je passerai maintenant par Fontenay-Trésigny, je penserai à vous, Claude..

Joël M.



CLAUDE FACQUET
21 avenue du Duc d'Epemon
77610 FONTENAY-TRESIGNY

01.64.25.27.16

Chers amis cyclos.

J'ai eu l'occasion de découvrir sur Internet (malgré mon
incompétence) un texte sur la Fête Veloao 1962 que j'avais écrit
ce que j'ignorais ou du moins que j'avais oublié. Bravo et merci.

Il m'arriva quelquefois d'apercevoir vos maillots à Tournon ou
ailleurs en Seine et Marne. Voici pour vos archives 2 photos
intéressants, datées de 1960.

Pour ma part après avoir fait à peu près tout. Après 2 ans de
Compétition - 2 ans en AFN (maurienne) - ACBE de 1959 à 1966.

P. Brest P Sudox et Rando 56448. Fête Veloao (610 km)
Tour de France 1962. les 20 Flechas de France. 6 Diagonales - BCN
Paris Rome 1960. Angle d'or sudox.

Puis une carrière de marcheur CA Montreuil 1967 à 1977
d'abord des Paris Montés 5421 record de Paris Montés et plusieurs fois 1er -
Angle d'or sudox marche, 45 ^{fois vainqueur} compétitions. 2 fois Strasbourg Paris 1970
et 1971 - Record de France et champion France Vétérans sur 100 kms.

Puis retour ACBE et ensuite 1987 à 1996? uniquement sociétés
amicales. auparavant j'étais fait venu au club Paul Texier et M.
Guillaumes (+ dans PBP)

à/c 1973 course sur route. Au français à avoir couru
2 marathons en 2 jours - Au français à avoir couru 100 marathons.
au Total 192 qui a été longtemps le record de France.

de 1996 à 2005 en + des compétitions pédestres (champion de
Bretagne marathons des + de 60 ans) membre du C.C. Plouha (cyclos)

Toujours en forme. Bonjour aux anciens

mai 2015.

L'ACB EST . Janvier 1960

Il y a 30 ans ! et même bien plus
45 ans 55



3. 1. 1960

Meeting LIF Villeneuve St Georges



Et bonnes vacances à tous.