

LE PLATEAU



Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est
Le Perreux sur Marne

(Fondée en 1947)

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

ÉDITO



Chères et chers amis cyclos,

L'ami Pierrot (**Joël**) m'a « *prêté sa plume pour écrire un mot* » comme dit la comptine pour enfant « *Au clair de la lune¹* »... Alors je me lance !

Nous voilà en 2022 ! Quand vous découvrirez ce nouveau numéro de notre gazette, le premier mois de l'année se sera déjà écoulé. Notre **amicale** cycliste (j'aime bien ce mot un peu désuet... Il nous va bien) se projette dans un nouveau programme de sorties cyclistes au cours de cette année.

Il y en aura encore pour tous les goûts : des sorties dominicales variées dont la longueur ira crescendo à mesure qu'on s'approchera des beaux jours ; des regroupements d'une journée avec pique-nique ; un parcours sous forme de défi qui prend peu à peu sa place dans les esprits et les conversations du peloton (je parle bien sûr de notre nouveau challenge "les douze de l'ACBE")...

Il y aura aussi ce retour, pour certains d'entre nous, sur les terres ardéchoises pour un séjour itinérant de quatre jours en juin prochain.

Et puis, j'ai l'intuition qu'il y aura peut-être même encore d'autres initiatives, qui ne se sont pas encore déclarées mais dont nous apprendrons le contenu par un message de proposition transmis par l'une ou l'autre d'entre vous.

Car oui, l'ACBE se renouvelle d'année en année et montre une vitalité étonnante.

Je me remémore les mots de madame la maire-adjointe du Perreux venue nous rencontrer lors de notre assemblée générale de décembre dernier. Elle soulignait que notre club se caractérisait par un foisonnement de bonnes volontés et de services rendus par les membres, chacun dans son domaine de compétences, au service de l'intérêt commun.

Cela fait chaud au cœur d'entendre de tels propos qui soulignent notre dynamisme collectif !

Pour ma part, je voudrais souligner le travail remarquable qu'ont effectué tous ceux qui se sont succédé à la présidence mais aussi au sein et en dehors du

¹ A entonner en chœur au cours d'une sortie de nuit type VELOCIO en avril prochain pour se donner du courage ?

comité directeur pour perpétuer un esprit de convivialité, de **camaraderie** (un autre mot désuet que j'aime bien aussi...), d'entraide. Il me plaît de voir l'attention

que nous nous portons les uns les autres quand nous nous retrouvons au départ d'une sortie, en nous saluant, en prenant des nouvelles d'un absent, en accueillant les nouveaux adhérents... Il est là l'esprit ACBE, il rayonne (de vélo...) au travers de nous tous et l'humour n'est jamais loin.

Quand je pense qu'il a fallu que j'attende d'avoir passé le cap de la cinquantaine pour me mettre sérieusement au vélo ! Oh, je n'étais pas ignare en la matière avant cet âge mais je me contentais de peu. J'étais satisfait de faire dix tours de circuit dans le bois de Vincennes et, l'été, de réussir à gravir un ou deux cols en solitaire. Quelle chance ça a été pour moi de rencontrer un couple de sympathiques voisins (ils n'aimeraient pas que je cite leur nom mais ils roulent sur un tandem tout neuf...) qui me proposèrent de me joindre un dimanche au groupe !

J'y fus si bien accueilli que je me suis demandé pourquoi il me fallait encore attendre deux ou trois sorties supplémentaires pour adhérer... Pourquoi passer par ce purgatoire ? Ma patience fut récompensée cependant bien vite avec ma première licence et depuis, quelques années plus tard, je me félicite d'avoir osé pousser la porte de l'ACBE. J'y ai rencontré d'un coup des dizaines de nouveaux « copains » (des deux sexes bien entendu), ayant tous quelque chose à me raconter ou à m'apprendre. Car, vous ne me démentirez pas j'espère, le cycliste est sociable ; il aime parler, je m'en suis aperçu.

Désormais, j'essaie de rendre au club la confiance qui m'a été faite et d'apporter ma petite pierre à la perpétuation de cet état d'esprit qui fait qu'on se sent bien au sein de l'ACBE.

Je vous souhaite une bonne lecture de ce nouveau numéro et vous incite à faire retour de vos réactions aux auteurs des petits articles qu'il contient, particulièrement si vous avez aimé ! Bonne et heureuse année cycliste à tous.

Bien cordialement,
Philippe SAUVAGE.

♦ *« Je fais des rêves à portée de main. Des rêves gauches, tarabiscotés, des rêves cabossés parfois. Pas des rêves au long cours. Ce qui vient de moi ne doit pas m'abandonner. » Philippe DELERM tiré de son livre avec Martine DELERM (Seuil*

LES PARCOURS DU 1^{er} FÉVRIER AU 31 MAI 2022

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 (l'été) et 13 heures (l'hiver) du carrefour N34/N370, au lieu-dit « La Charrette ». Parcours défini sur place selon la période, le temps, le sens du vent et l'humeur du moment !

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

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 cyclo-sportive 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 !

LÉGENDES



Sortie Prioritaire et/ou engagement payé par le Club



BRM



Épreuve Cyclosportive



FÉVRIER 2022

LES DOUZE DE L'ACBE « ENTRE FLEUVE, RIVIÈRES ET RUS » :

- 208km dénivelé 1201 N° Openrunner 13196875
- 154km dénivelé 806 N° Openrunner 13181972
- 103km dénivelé 510 N° Openrunner 14098590

VENDREDI 4 FÉVRIER

Réunion Club ouverte à tous.

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

DIMANCHE 6 FÉVRIER

Sortie amicale 77B. Départ à 8h30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Croissy-Beaubourg, Collégien, Jossigny, Favières, **Tournan**, Villé, Les Lycéens, Neufmoutiers, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, Saint-Thibault-des-Vignes, Torcy, Noisiel, Champs-sur-Marne, Noisy-le-Grand, Le Perreux. (76 km, dénivelé 330m)

<http://www.openrunner.com/index.php?id=2198746>

DIMANCHE 13 FÉVRIER

Sortie amicale 76A. Départ à 8h30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers, Dainville, Villiers-sur-Morin, **Crécy-la-Chapelle**, Serbonne, Tigeaux, Villeneuve-le-Comte, La Sablonnière, Pontcarré, Roissy-en-Brie, Emerainville, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux. (77 km, dénivelé 309m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2241889>

75. Les Randonnées Bellevilloise. La Cipale Vélodrome Jacques Anquetil, 51 avenue de Gravelle, 75-Paris à partir de 7h30 pour 60, 80 ou 105 km **Engagement payé par le club**

DIMANCHE 20 FÉVRIER

Sortie Amicale 73A. Départ à 8h30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Iverny, Le Plessis-l'Evêque, Cuisy, Montgé-en-Goële, Carrefour les Tillières, **Saint-Mard**, Juilly, Nantouillet, Saint-Mesmes, Messy, Claye-Souilly, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (73 km, dénivelé 411 m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2234731>

75. Randonnée Bellevilloise souvenir Léon Mourard. Rdv à 8h30 Quai d'Argonne (CBM) ou à partir de 7h00 pour les grands parcours à la Cipale, vélodrome Jacques ANQUETIL, avenue de Gravelles Vincennes. 60, 80, 105 km.

DIMANCHE 27 FÉVRIER

Sortie amicale 75C. Départ à 8h30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, La Sablonnière, Favières, **Tournan**, D10/D32, Presles, Gretz-Armainvilliers, Chevry-Cossigny, Ozoir-la-Ferrière, Roissy-en-Brie, Emerainville, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux. (75 km, dénivelé 250m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2241873>

MARS 2022

LES DOUZE DE L'ACBE « J'AIME LES FROMAGES » :

- 214km dénivelé 1442 N° Openrunner 12948707
- 154km dénivelé 986 N° Openrunner 13059447
- 100km à déterminer

VENDREDI 4 MARS

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

DIMANCHE 6 MARS

Boucles de l'Est : venez nombreux nous aider à l'organisation : fléchage, tenue des contrôles, accueil des participants.

94 – Les Boucles de L'Est. Stade Chéron, 62 quai d'Artois, 94170 Le Perreux-sur-Marne de 7h30 à 9h00 pour 50, 80, 100 ou 120 km.



91. La Jacques GOUIN. Départ Mennecey (91), 115KM.

SAMEDI 12 MARS

77. B R M 200KM Noisiel., Stade de la Remise aux Fraises, de l'Arche Guédon, 77186 NOISIEL, à partir de 7h00.



DIMANCHE 13 MARS

Sortie amicale 84B. Départ à 8h30

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

<http://www.openrunner.com/index.php?id=4829280>

SAMEDI 19 MARS

10. B R M 300KM TROYES. Organisé par l'Audax Club Espoir Troyen, Fontaine-lès-Grès. gerald.paillard@orange.fr



DIMANCHE 20 MARS

Sortie amicale 81M. Départ à 8h30

Le Perreux, Champs, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir, Soignolles, Coubert, Presles, Gretz, Ozoir, Roissy, Champs, Gournay, Le Perreux. (80 km, dénivelé 323m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=13793669>

94. La Plesséenne. Le Plessis-Trévis. Espace Philippe de Dieuleveult, 169 avenue M Berteaux, 94-Le Plessis-Trévis à partir de 7h pour 55, 90 ou 110 km **Engagement payé par le club**



91. B R M 200KM Longjumeau. Salle A. Frank, rue Daniel Mayer, 91160 - LONGJUMEAU, à partir de 7h00.

DIMANCHE 27 MARS

ATTENTION AU CHANGEMENT D'HEURE (A 2 heures du matin, il sera 3 heures)



Sortie amicale 83A. Départ à 8h30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Thorigny, Dampmart, Carnetin, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Ivigny, Monument Gallieni, Trilbardou, Gauche Dir. Lesches, Château de Montigny, Esbly, **Montry**, Magny-le-Hongre, Bailly-Romainvilliers, Serris, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (83 km, dénivelé 402 m)

<http://www.openrunner.com/index.php?id=2258599>

Bouche facultatif ACBE-83A – BF : Montry, Saint-Germain/Morin, D8- Villiers/Morin, Crécy-la-Chapelle, Serbonne, Tigeaux, Villeneuve-le-Comte, Jossigny (100 km) <http://www.openrunner.com/index.php?id=9473991>



94. 30^{ème} Rallye du Perce-Neige. Limeil-Brévannes. Gymnase Jean Guimier, 55 avenue de Valenton 94-Limeil-Brévannes, à partir de 7h30 pour 45, 70, 95 ou 120 km. **Engagement payé par le club**

AVRIL 2022

LES DOUZE DE L'ACBE « J'AIME LES BOSSES » :

- 200km à déterminer
- 100km à déterminer
- 100km à déterminer

VENDREDI 1er AVRIL

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

DIMANCHE 3 AVRIL

Sortie amicale 87B. Départ à 8h00

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Dammartin-sur-Tigeaux, Mortcerf, Crèvecœur, **La Houssaye**, Neufmoutiers, Favières, La Sablonnière, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (87 km, dénivelé 342 m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2257431>

DIMANCHE 10 AVRIL

Sortie amicale 87A. Départ à 8h00

Le Perreux, Chelles, Claye-Souilly, Messy, Nantouillet, Thieux, Villeneuve-sur-Dammartin, Moussy-le-Vieux, Moussy-le-Neuf, Beaumarchais, Othis, **Dammartin-en-Goële**, Saint-Mard, Montgé-en-Goële, Juilly, Nantouillet, Claye-Souilly, Chelles, Le Perreux. (88 km, dénivelé 505 m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2242008>

Du VENDREDI 15 au DIMANCHE 17 AVRIL

Flèche Vélocio. Départ au choix des participants. Arrivée à la concentration Pâques en Provence à **Blauvac** au pied du Ventoux et de Carpentras 360 km au minimum en 24 heures. Équipes de 3 à 5 randonneurs

SAMEDI 16 AVRIL



59. PARIS-ROUBAIX CHALLENGE. Départ Roubaix (59), 145, 107 et 70KM.

DIMANCHE 17 AVRIL

Sortie amicale 87C. Départ à 8h00

Le Perreux , Noisy-le-Grand, Malnoue, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Chevry-Cossigny, Grisy-Suisnes, Mardilly, Limoges-La Fourche, La Fourche, Lissy, A gauche Dir. Soignolles, A droite Dir. Barneau, Barneau, A gauche vers Château, **Solers**, Courquetaine, A gauche après Villepatour, Presles, Gretz, Ozoir-la-Ferrière, Roissy-en-Brie, Emerainville, Champs-sur-Marne, Gournay, Le Perreux. (87 km, dénivelé 468 m)

<http://www.openrunner.com/index.php?id=8522873>

94. 19^{ème} Randonnée Thiaisienne. Thiais. 111 Rue du Pavé de Grignon 94-Thiais, à partir de 7h30 pour 53 ou 90 km. **Engagement payé par le club**

LUNDI 18 AVRIL

Sortie amicale 84B. Départ à 8h00

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

<http://www.openrunner.com/index.php?id=4829280>

MERCREDI 20 AVRIL

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

SAMEDI 23 AVRIL

Journée ACBE. 3 parcours (115km, 140km, 180km) avec repas le midi (parcours à déterminer).

Belgique. Liège Bastogne Liège, Halle des Foires de Liège (Quai de Wallonie 06, 4000 Liège) pour 70, 147 et 266km.
Site Sport.be.

10. B R M 300KM TROYES. Organisé par l'Cyclo Club Othéen, TROYES : brl.arnoux.5410@orange.fr

DIMANCHE 24 AVRIL

Sortie amicale 86M. Départ à 8h00

Le Perreux, Gournay, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Gretz, Presles, Courquetaine, Ozouer la Voulgis, En bas à gauche, Forest, Liverdy, **Tournan**, Favières, Jossigny, Lagny, Vaires, Chelles, Le Perreux. (90 km, dénivelé 333 m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=6590117>

94. 29^{ème} randonnée Brévannaise. Rdv à 7h30 pour les grands parcours au Centre Sportif Didier Pironi, Av. Descartes, 94 – Limeil-Brévannes. 40, 60, 80 ou 120 km. **Engagement payé par le club**

91. B R M 300KM Longjumeau. Salle A. Frank, rue Daniel Mayer, 91160 – LONGJUMEAU.

SAMEDI 30 AVRIL

95. FREPILLON-GERBEROY-FREPILLON. Rdv à 7h00 salle des Fêtes , 2 rue du Coudray, 95740 Frépillon. 200 km.

MAI 2022

LES DOUZE DE L'ACBE « J'AIME LES BEAUX VILLAGES » :

- 205km dénivelé 1706 N° Openrunner 12649886
- 154km dénivelé 986 N° Openrunner 12660434
- 100km à déterminer

DIMANCHE 1er MAI

Sortie amicale 113A. Départ 7h30

Le Perreux , Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers, Jardinerie, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Dammartin-sur-Tigeaux, Mortcerf, La Malmaison, Les Tourelles, Hautefeuille, à gauche Faremoutiers, Les Pâtis, Les Bordes, L'Obélisque, **Touquin**, Ormeaux, Rigny, Champlet, La Ville-du-Bois, Marles-en-Brie, Les Chapelles-Bourbon, Les Lycéens, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (115 km, dénivelé 628 m)
<http://www.openrunner.com/index.php?id=2654309>

77. Le MERLAN, Emerainville, salle François Villon, 2 rue de la Famille AURIBAUT, 77 Emerainville. à partir de 6h30 pour 60, 90, 105 ou 120 km

91. La Vélostar (cyclo sportive) Breuillet (91) Départ 8h30 pour 135 km (www.velostar.org)



SAMEDI 7 MAI

10. B R M 400KM TROYES. Organisé par l'Cyclo Club Othéen, TROYES : brl.arnoux.5410@orange.fr

DIMANCHE 8 MAI

Sortie amicale 102A. Départ à 7h30

Le Perreux , Champs, Malnoue, EmerainvilleCroissy, Collégien, rentilly, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, La Chapelle-sous-Crécy, Mongrolle, en face vers D21, 2^{ème} à gauche, Maisoncelles, Haute maison, Coulommès, Quincy Voisins, Condé St Libiaire, Montry, Bailly, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (102 km, dénivelé 630m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2259565>

94. Rallye des Toques Blanches, Souvenir Jean-Claude MASSE, Centre Leclerc 94380 Bonneuil-sur –Marne, à partir de 7h pour 52, 92, 110 km

94. La Mandrionne, Mandres-les-Roses, Mairie, 4, rue du général Leclerc, à partir de 6h30 pour 45, 60, 80, 105 ou 160 km **Engagement payé par le club**



SAMEDI 14 MAI

77. Tour Cyclo Nord Seine et Marne. Salle polyvalente 77700 Coupvray. A partir de 7h00 pour 155 ou 200km km. Circuit historique et touristique.

77. B R M 400KM Noisiel. Stade de la Remise aux Fraises, de l'Arche Guédon, 77186 NOISIEL.



DIMANCHE 15 MAI

Sortie amicale 110A. Départ à 7h30

Le Perreux , Chelles, Vaires, La Pomponnette, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Nantouillet, Juilly, Montgé-en-Goële, Saint-Soupllets, Forfry, Douy-la-Ramée, Fossé-Martin, Nogeon, **Acy-en-Multien**, Vincy-Manœuvre, Etrépilly, Barcy, Monthyon, Iverny, Villeroy, Charny, Fresnes, Annet, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (110 km, dénivelé 820 m)
<http://www.openrunner.com/index.php?id=2420239>

Boucle facultative 110A – BF : Acy-en-Multien, Etavigny, Boullare, Rouvres-en-Multien, Rosoy-en-Multien, Vincy-Manœuvre. (122km) <http://www.openrunner.com/index.php?id=9473080>

77. Le MERLAN, Emerainville, École Docteur ROUX, 130 avenue des Sciences 77500 Chelles. à partir de 7h00 pour 52, 92, ou 110 km

28. La Blé d'Or. Départ Lèves (28), 85 ou 155KM.



SAMEDI 21 MAI



10. B R M 300KM TROYES. Organisé par l'Cyclo Club Othéen, TROYES : brl.arnoux.5410@orange.fr

95. B R M 400KM MOURS. Organisé par l'Cyclo Club de Mours.

DIMANCHE 22 MAI

Sortie amicale 104A. 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) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2259726>
Boucle Facultative ACBE-104A – BF: du Château-du-Viviers à Villé par Ecoublay, Forest, Ozouer-le-Voulgis, Courquetaine, Villepatour. (110 km) <http://www.openrunner.com/index.php?id=9476420>

77. Randonnée Chelloise. Villeneuve le Comte, salle polyvalente, à partir de 7h pour 55, 85, 120 km



58. LA LOOK. Départ Nevers (58), 2 à 3 parcours.

Jeudi 26 MAI

Sortie amicale 116A. Départ à 7h30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Le Grand Lud, Monthérand, Entrée Guérard à gauche avant le pont, Le Bout du Pont, Rouilly-le-Bas, Pommeuse, Faremoutiers, Le Poncet, Saint-Augustin, Mauperthus à droite D402, Obélisque à droite D25, Les Bordes X - D25, Les Pâtis, Hautefeuille, Lumigny, Marles-en-Brie, **La Houssaye**, Neufmoutiers, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (118 km, dénivelé 704 m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2420253>
Boucle facultative ACBE-116A - BF : Lumigny, Le Mée, Vilbert, Courtomer, Arcy, Chaumes, Ecoublay, Château du Viviers, Fontenay-Trésigny, Marles-en-Brie (134 km) <http://www.openrunner.com/index.php?id=9477445>

DIMANCHE 29 MAI

Sortie amicale 108B. Départ à 7h30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Nantouillet, Thieux, Villeneuve-sous-Dammartin, Moussy-le-Vieux, Moussy-le-Neuf, Vémars, Saint-Witz, **Plailly**, Mortefontaine, Loisy, Ver-sur-Launette, Eve, Dammartin-en-Goële, Saint-Mard, Montgé-en-Goële, Juilly, Nantouillet, Messy, Claye-Souilly, Annet, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (114 km, dénivelé 958m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2418879>
Boucle facultative 108B – BF : Plailly, La Chapelle-en-Serval, Orry-la-Ville, Coye-la-Forêt, Les Etangs de Commelles, Montgrésin, Pontarmé, Thiers-sur-Thève, Mortefontaine (132km) <http://www.openrunner.com/index.php?id=9472947>

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 4 Février : réunion Club
Vendredi 4 Mars : réunion Club
Dimanche 6 Mars : les Boucles de l'Est
Vendredi 1 avril : réunion Club spéciale organisation Ardéchoise
Samedi 23 avril : journée ACBE 150km

SORTIES AMICALES

Date	Heure du départ	N° du parcours	Référence Openrunner	Dénivelé (mètres)	Boucles Openrunner
Dimanche 6 février	8h30	77B	2198746	330	
Dimanche 13 février	8h30	76A	2241889	309	
Dimanche 20 février	8h30	73A	2234731	411	
Dimanche 27 février	8h30	75C	2241873	250	
Dimanche 13 mars	8h30	84B	4829280	488	
Dimanche 20 mars	8h30	81M	13793669	417	
Dimanche 27 mars	8h30	83A	2258599	402	17km 9473991
Dimanche 3 avril	8h30	87B	2257431	342	
Dimanche 10 avril	8h00	87A	2242008	505	
Dimanche 17 avril	8h00	87C	4832223	468	
Lundi 18 avril	8h00	84B	4829280	488	
Dimanche 24 avril	8h00	86M	6590117	333	
Dimanche 1 ^{er} mai	8h00	113A	2654309	628	20km 9476190
Dimanche 8 mai	7h30	102A	2259565	630	
Dimanche 15 mai	7h30	110A	2420239	820	12km 9473080
Dimanche 22 mai	7h30	104A	2259726	306	6km 9476420
Jeudi 26 mai	7h30	116A	2420253	704	16km 9477445
Dimanche 29 mai	7h30	108B	2418879	958	18km 9472947



LA VIE DU CLUB

RAPPORT MORAL (A.G. du 12 décembre 2021)

C'est avec un grand plaisir que je vous accueille aujourd'hui pour cette nouvelle assemblée générale.

Nous l'avons maintenue, après de nombreuses périodes de doutes, de questions, d'échanges entre nous, mais en prenant toutes les précautions, aussi contraignantes soient-elles : contrôle du pass- sanitaire, masque en interne, gel hydro-alcoolique, distanciation physique, annulation café et apéritif... Il est clair qu'il nous faut apprendre à vivre avec ce virus ... tout faire pour l'oublier ... sans jamais totalement l'oublier.

Comme l'écrivait Michel, ce sera une A.G. type Bal Masqué ... en espérant qu'un jour ... nous puissions revoir les sourires des personnes !

Émouvant car la dernière A.G. en présentiel, remonte à 2019 et que c'est la dernière de notre ami Jacques en tant que trésorier. On aura l'occasion de le remercier tout à l'heure pour ces 19 années passées à l'ACBE.

Pour ce rapport moral, faire le bilan de ces 2 dernières années, n'est pas facile vu le côté chaotique de notre activité entre les confinements, les limitations de kilomètres, les contraintes d'organisation les suppressions de randonnées ...

D'ailleurs, pour animer cette Assemblée Générale et la rendre la plus ludique possible, cela a été difficile car nous n'avions que peu d'éléments notamment photos. Malgré tout, vous verrez un très beau rapport d'activité de Gérard avec comme d'habitude une très belle musique.

Cette période n'a pas épargné la pratique de notre passion : le vélo.

Tout le monde s'est adapté pour poursuivre son activité et de nombreuses questions se sont posées au niveau des clubs telles que :

- A quoi sert notre Fédération ?
- A quoi sert d'avoir une licence ?
- Pourquoi ne pas continuer à rouler en petits groupes ou seul, et finalement le home-trainer virtuel c'est pas mal ?

Et paradoxalement, et cela on l'a vu au carrefour des Associations, des personnes non licenciées, des personnes pratiquant le vélo « TAF », ce sont posées des questions inverses :

- Envie de pratiquer en loisirs
- Marre de rouler seul ? Envie de voir du monde
- Besoin de retrouver la nature ?
- Besoin de nouveaux challenges ? sortir de ma routine

C'est à toutes ces interrogations, qu'il nous faut apporter des réponses, nous, **en tant que club ! clubs qui sont la base de la Fédération**

Alors c'est quoi un club de cyclotourisme ? Quelles sont les valeurs de notre club ?

Notre club a été fondé en 1947, par 5 personnes (3 hommes et 2 femmes) d'horizons différents qui roulaient ensemble et qui voulaient « officialiser » leur pratique pour faire **partager** leur **passion** au plus grand nombre.

Le **partage** et la **passion** sont déjà les **DEUX** mots très importants de notre club.

Partage pour accueillir, former des nouveaux cyclotouristes, amener les ACBEISTES à découvrir de nouvelles activités tels que les voyages itinérants, les longues distances, les cyclosporives, le voyage, rouler la nuit ...).

Et la passion : on a tous la passion du vélo, le besoin de sortir son vélo, de retrouver les copains, de s'évader de son quotidien, de se créer des nouveaux challenges venus pour la plupart de la discussion dans le peloton.

L'autre mot important à l'ACBE est la **Liberté**, Liberté d'exercer sa passion selon ses désirs, selon ses capacités, selon ses humeurs, respecter les désirs des autres même s'ils sont différents du notre, à partir du moment où règnent l'entraide, l'amitié (nous sommes une amicale) et l'amour de notre maillot.

En résumé, l'objectif de notre club l'ACBE est de permettre à chacun **d'exercer sa passion, sans contraintes et selon ses désirs, mais dans un univers d'entraide (« on part ensemble, on rentre ensemble ») et dans un univers d'échanges, d'amitiés.**

Et pourquoi, arrivons-nous l'ACBE a réaliser cela ?

C'est parce que nous sommes assez nombreux (entre 80 et 120) et cela permet de constituer chaque dimanche matin **des groupes homogènes** qui adaptent leur allure sur le moins entraîné. Cette notion de nombre est très importante afin que chacun puisse trouver un groupe a son allure.

Et puis il y a l'histoire du club et **l'histoire de notre club** c'est la passion pour la **longue distance depuis les créateurs**, (club fondé en 1947 et, en 1948, il y a avait au départ du premier PBP 5 ACBEistes) et nous avons eu de nombreux « **roule-toujours** » **comme on disait à l'époque**. « Je prends mon vélo-je pars-seul ou en groupe-je participe à des défis Audax-Diagonales-Tour de France-Paris-Brest-Paris, les Flèches, les Relais de France-les Centronales-les Traits d'unions européen, Vélocio , les BRM... ». Et grâce à certains, à toutes les époques, cette tradition a toujours existé dans notre club. C'est notre véritable colonne vertébrale notre ADN. Pas un départ d'un PBP sans un ACBEiste !

Nous sommes reconnus en Ile de France, mais aussi en France (notre club est connu dans de nombreux clubs aussi adeptes de longues distances tels Dijon, Troyes Montbard ...). Nous avons eu des rouleurs hors pairs qui savaient faire un Paris-Brest-Brest en moins de 60H, s'aligner ensuite ensemble sur un PBP Audax pour rouler à 22,5, alignés 3 diagonales de suite, et dans la foulée faire une semaine fédérale.

Notre club a un socle solide, très solide fait de traditions et d'innovations. Tradition car c'est depuis 1947 que chaque ACBEiste a apporté sa pierre à l'histoire de notre club, à son niveau, et il ne faut pas l'oublier. C'est pour cette raison que dans chaque bulletin je passe un article d'un ancien PLATEAU. Rappeler d'où nous venons et que les problèmes de maintenant existaient déjà il y 40 ans !

Nos valeurs sont simples : Partage, Passion, Liberté, Échanges-Amitié, Entre-aide et Longues Distances, tout cela en dehors de toutes considérations sociales ... seul l'humain compte ... être au service à l'écoute des autres.

Mais pour que vive toutes ces notions, il faut **un esprit club** : l'amour du maillot comme on dirait dans les sports dit collectifs et le vélo est un sport collectif et **penser club** avant de penser à soi ! l'accomplissement de soi passe aussi par les autres !

C'est quoi l'esprit club ?

Prenons un exemple concret de cette notion de club : en avril aura lieu la Flèche Vélocio épreuve qui se déroule par équipe de 3 à 5 sur 24h. **Avoir l'esprit club**, c'est d'attendre que tout le monde s'inscrive avant de constituer les équipes. Si 12 personnes sont intéressées, il faudra peut-être

faire 3 équipes de 4 plutôt que 2 équipes de 5 et 2 qui restent à la maison. Après, les équipes se feront naturellement avec des objectifs différents de kilométrages, des affinités mais il ne devra rester personne d'isolée et il faut accepter l'autre. Et cela ne veut pas dire imposer des équipes !

Un autre exemple **de l'esprit de club** : il y a une tradition à l'ACBE qui existe depuis très longtemps et qui a toujours été respecté. Lors du 11 novembre et lors de la dernière demi-journée des 2 jours, nous roulons tous ensemble rapides et non rapides. Nous le faisons plus et c'est dommage : perdre ½ heure n'est pas bien grave et cela permet d'échanger, avec des personnes dont on n'a pas l'habitude de rouler et de mieux se connaître !

Je laisse tout cela à votre réflexion.

Quelles ont été les difficultés de cette année, de ces 2 années ?

Cette année, vu le contexte, il était important pour nous de retrouver une cohésion : les ACEBistes, et c'était tout à fait normal, avait pris l'habitude de rouler en petits groupes par affinités amicales ou sportives, certains roulant seul, d'autre préférant leur garage ou balcon sur leur home trainer !

Pour retrouver cet esprit club, avec le Comité, nous avons relancé en septembre la Journée ACBE en direction de Mormant et cela a été un vrai succès au-delà de ce que nous espérions puisque nous étions plus de 50. Preuve que les ACBEistes avaient cette envie de rouler à nouveau ensemble.

Pourquoi cette journée marche aussi bien ?

Départ du Perreux (pas de voitures), 3 parcours au choix, n'excluant personne, un moment de convivialité le midi et un retour pas trop tard l'après-midi ?

Pour poursuivre dans cette voie de favoriser la cohésion du club, nous avons décidé de faire de même pour le 11 Novembre, soit une deuxième journée ACBE ... ce qui a été aussi un beau succès ... malgré le brouillard matinal et le froid. Je sais que cela a été regretté par certains, la perte de la tradition (la forêt de Compiègne le rassemblement à Rethondes) et je l'entends bien. Mais à situation exceptionnelle, il faut sortir de la routine. Rassurez-vous, rien d'irréversible et peut-être que nous reprendrons l'année prochaine la direction de la forêt de Compiègne dans une formule à redéfinir et qui satisfasse tout le monde.

De la même manière, il nous a fallu reconstituer les groupes du dimanche matin. Il y a encore aujourd'hui des personnes qui ont peur de rouler à nouveau en peloton de peur de ne pas être à la hauteur !. Nous avons aussi réussi à reconstituer un groupe 3 qui permet d'intégrer les nouveaux, les personnes en mal de kilomètres et de les rassurer. Savez-vous que nous avons accueilli en 2 ans plus de 20 nouveaux ACBEistes.

Idem pour les groupes (avec Alain et Jean-Marie) du mardi et du jeudi avec un groupe WHATSAPP qui fonctionne bien et qui donne une dynamique à ces sorties de semaine et surtout une certaine souplesse

À aujourd'hui, nous pouvons dire que notre club retrouve pratiquement son mode de **fonctionnement d'avant le confinement.**

Reste maintenant , pour moi, un vrai challenge au niveau de l'ACBE : à savoir créer **un vrai groupe 4** avec des personnes roulants entre 18/21 (allure FFVELO). C'est notre chaînon manquant pour intégrer des personnes qui se sont mis au vélo pour aller au travail et qui veulent le pratiquer en loisir ... et à nous de les emmener vers le cyclotourisme ! Si nous ne le faisons pas, d'autres le feront et nous risquons à terme d'avoir une association « concurrente ». sur Le Perreux C'est sincèrement notre défi pour l'avenir de notre club dans une période où le vélo se développe et va se développer énormément, ! J'espère trouver des personnes prêtes à s'investir dans ce projet !

Je vous ai dit que notre club a cette image (et réalité) d'être un club de longues distances. Mais il nous fallait aller plus loin. Des idées avaient été émises par Sylvain, entre autre, d'organiser un BRM.

La pratique de notre sport évolue. Il nous faut innover pour concurrencer les organisations commerciales comme les CC, la MAD Jacques!, s'en inspirer car nous voyons bien que l'attrait des rallyes s'essouffle pour diverses raisons.

Cela a été à la base de la création du challenge les Douze de l'ACBE et la période du confinement a été le détonateur. Nous ne pouvions rouler que par 6 maxi, d'où l'idée de créer un challenge, inspiré du DODECAUDAX (organisation semi-officielle qui consiste à faire 12 200km soit un par mois consécutivement), mais un peu plus ouvert avec soit un 150km (à la portée de tous) et un 200KM à faire chaque mois permettant ainsi de rouler par petits groupes de moins de 6.

C'est ainsi qu'est né ce challenge.

Nous l'avons lancé en mars 2021 (stoppé en Avril car rayon de 10km) puis continué en suite. Au total, nous avons tracé 14 nouveaux 200 et 150 dont un « ville à ville » et même un 200 totalement Gravel (discipline que nous ne pouvons plus ignorer).

Mais derrière tout cela, l'idée principale est de conforter l'image de **notre club « longue distance »** en permettant surtout sur l'année 2022/2023 aux ACBEistes et non ACBEistes, licenciés ou non licenciés de tenter, d'oser l'aventure.

L'ACBE a toujours eu la culture de l'apprentissage de la longue distance ;

Cela commence par le premier 100, le premier 200 (en général Longjumeau ou Noisiel, le premier 300 (avec un diplôme créé par Michel G.) puis, nous avons relancé avec Patrick Pivoteau, Edouardo, Claude les Vélocios dans notre club puis, avec Alain A. en faire un apprentissage de rouler ensemble sur 24H et **tenter une première nuit sur le vélo.**

Quel plaisir de voir un cyclo comme Hamid, arriver au club avec de la peine à faire 60KM puis 2/3 ans après réussir tous les brevets qualificatifs du PBP et participer à son 1^{er} PBP. C'est là la force d'un club ! Mais il n'y a pas que le PBP, il y a aussi les cyclo sportives (Marmotte, Paris-Roubaix, Time Megève Mont Blanc...), organisé dans ce cadre de notre Fédération, les Flèches de France, les organisations telle la Semaine Fédérale, les BCN et BPF ...les plus beaux sites de France

Et pour attirer des cyclos à pratiquer des longues distances, il faut leur proposer des circuits originaux avec des petites routes, avoir un thème (ce que nous avons essayé de faire avec les 200), avoir un accueil chaleureux au départ et à l'arrivée, laisser une certaine liberté de date et qu'il y ait derrière l'idée de se challenger. Je m'inspire énormément de ce que fait Stéphane GIBON du CC Montebourg ... mais lui à l'avantage d'avoir une région magnifique ! mais aussi le CC ou la MAD Jacques !

Pour ce faire, nous essaierons d'organiser un 200km d'initiation ouvert à tous (voire un 150km) et notamment aux Perreuxiens non licenciés et cyclos de l'Ile de France et nous communiquerons en 2022 sur les réseaux sociaux pour faire connaître nos circuits avec un Facebook ouvert et Instagram. C'est le moment avec le futur PBP en 2023.

Cela nous permettra aussi de réhabiliter nos randonnées permanentes qui proposaient un 300 un 400 un 600 et un 1200. Nous aurons ainsi la liste de tous les BRM et ce sera le travail du nouveau Comité qui sera élu le 16 Décembre de faire preuve d'innovation pour intéresser les cyclos et futurs cyclos ! et créer de nouveaux challenges.

De la même manière, nous réfléchissons à faire évoluer nos Boucles de l'Est en essayant d'attirer de nouveaux cyclos avec un parcours Gravel, un 200 que nous voulons très convivial ET CHALEUREUX

Encore plus ancrer notre club dans la longue distance.!

Pour 2022, vous verrez tout à l'heure l'ébauche de programme et il faut que nous en ayons pour tout le monde. Le point d'orgue sera bien sur l'Ardéchoise, nous sommes d'ores et déjà 26 sur les 4 jours et 29 au total.

A vous de faire vivre les parcours, les organisations que nous allons vous proposer et nous comptons sur vous.

En résumé, nous faisons un sport magnifique, avec la terre entière comme terrain de jeu.

Profitions des expériences des uns et des autres pour se lancer de nouveaux challenges ... c'est cela la vie d'un club et l'atout d'un club !

Bonne AG

Joël Mégard

73^{ème} ASSEMBLÉE GÉNÉRALE (12 DÉCEMBRE 2021)



9H15 : Assemblée Générale Ordinaire

Ordre du jour :

- Adoption du rapport Moral
- Adoption du rapport Financier
- Lecture du Rapport d'Activité
- Renouvellement du Bureau
- Votre Barème Cotisation
- Ébauche programme 2022
- Remise des récompenses

Quorum :

Inscrits : 120

- Présents : 67
- Mandats : 6
- Votants : 73

Scrutateurs : Corinne SAULNIER-EUDE et Jacques GARNIER.

Le quorum de 25% est atteint.

1) Adoption du Rapport Moral : Voté à l'unanimité

2) Adoption Rapport Financier :

Après approbation par les Commissaires aux Comptes, le rapport est adopté à l'unanimité, après les nombreuses questions auxquelles a répondu brillamment notre « cher » trésorier, pour sa dernière A.G. comme trésorier.

3) Lecture du Rapport d'Activité :

Nous sommes 120 ACBEistes et 8 nouveaux licenciés.

Au niveau des kilomètres (en fonction des réponses reçues, avec un nouveau document), nous avons parcouru 295016 km soit une moyenne de 6413 km par ACBEïste..

Les événements marquants de cette année : 4 féminines sur Toutes à Toulouse, le séjour dans le Jura, le challenge les Douze de l'ACBE, 3 participants aux rayons du Val de Marne, la semaine Fédérale à Valognes, la réconciliation de Cherbourg à Strasbourg, les 3 Merveilles et les rallyes en Ile de France

....

4) Organisation d'un Quiz sur 4 Thèmes :

- Anecdotes sur le Cyclisme
- Nos randonnées en Seine et Marne
- Histoire de l'ACBE
- Sécurité

5) Ebauche programme 2022

- 23 Janvier : sortie Paris avec la Mairie
- 15 16 et 17 Avril : Flèche Vélocio en direction de Blauvac.
- 2 Journées ACBE de 150km (dates à déterminer)
- 2 jours ACBE (organisation et dates à définir)
- L'Ardéchoise avec 26 participants déjà inscrits.
- 10 rallyes dont l'engagement est payé par le club.

6) Election au Comité Directeur :

- **Membres sortants** : Corinne SAULNIER-EUDE (ne se représente pas) et Jacques GARNIER, démissionnaire. Nous les remercions pour le travail effectué.
- **Membres qui poursuivent** : Jean-Pierre MAKOWSKI, Gérard DELOMAS, Jean-Claude TROBOAS, Marie-Paule TRAISNEL, Lionel DROCHON, Pascale URBANSKY, Philippe SAUVAGE.
- **Sortants renouvelés à l'unanimité** : Joël MÉGARD, Sylvain LE DOUARON, Michel LAUDY.
- **Entrée au Comité Directeur** : Damien CARTRON et Alexandre FONTAINE élus à l'unanimité.

- **Réviseurs aux Comptes** : AMOD-MOULANT Hervé et JAMET Guy sont réélus pour 2 ans.

7) Votre Barème Cotisation :

Il est proposé de ne pas augmenter la cotisation pour l'année 2023 soit 28€. Vote à l'unanimité (2 contre).

8) Remise des récompenses (en présence de Véronique RAYNAUD, Adjoint aux Sports et



Développement Économique).
REMERCIEMENTS À JACQUES POUR CES 19 ANNÉES PASSÉES COMME
TRÉSORIER DE L'ACBE



Merci à Jacques pour sa tenue très rigoureuse des comptes de l'ACBE sous quatre Présidents, pour sa bonne humeur communicative, pour ses célèbres phrases « Elle est pas belle la vie ! » « il faut baisser la cotisation ! » « nous sommes riches ! », pour son duo DUPONT-DUPOND avec Jean-Claude ... et pour sa participation active sur le vélo à toutes nos randonnées ! Mille mercis !

DIPLÔMES ACBE



Premier 150km : Mariya KNEZEVIC, Sébastien COUSTAL



- Premier 200km : Lionel GUYOT et Pascale URBANSKY



- Premier 300km : Alexandre FONTAINE, et Sébastien MATHEZ

FIDÉLITÉ AU CLUB





- **20 ans** : Marie-Paule TRAISNEL, Jacques GARNIER, Jean-Claude TROBOAS
- **30 ans** : Agnès BILDÉ, Gérard DELOMAS, Hervé AMOD-MOULANT
- **60 ans** : Jacques NICOL

KILOMÉTRAGE ET RANDONNÉES



- **KILOMÉTRAGE ANNUEL** : Antoine GOUGEON (17 378km), Jean-Claude BRISSET (16 866km) et Agnès BILDÉ (16 486km)



- **TOUTES À TOULOUSE** : Carole BENDAVID, Agnès BILDÉ, Marie-Paule TRAISNEL et Pascale URBANSKY.



- **LA RÉCONCILIATION** : Patrick SAUMUROT



- **LA TRAVERSÉE DES ALPES** : Guy JAMET et Jacques LEGRAND

- **CYCLOSPORTIVES** : Sébastien MATHEZ (Liège-bastogne-9liège, La Vache Qui Rit)



ENCOURAGEMENT POUR LE CHALLENGE DES DOUZE DE L'ACBE :

- ◆ **LE GRAND ACEBEIX** : Alain GRIMAULT
- ◆ **HERCULIX** : Damien CARTRON, Emmanuel TUTENUIT, Antoine GOUGEON, Alexandre FONTAINE



- **IRON MAN** : Daniel COLETTE (Iron Man Nice)



- **SIGNALEURS COURSE DE LA RENTRÉE** : Marie-Anne GROUSSET, Tonio TOCCI, Michel GROUSSET, Vincent PEDREGNO, Jacques GARNIER, Gérard DELOMAS, Jean-Claude LAURENT, Philippe SAUVAGE, Joël MÉGARD.

L'assemblée se termine sur cette remise de récompenses.

Le repas de fin d'année ne pouvant être organisé dans la salle, nous nous sommes retrouvés une trentaine, dans une ambiance très sympathique au WOK de Neuilly Plaisance. Une partie de la salle nous fut dédiée. Cela permis d'échanger sur la saison passée et à venir. A réfléchir à cette formule pour l'année prochaine !

Joël M.

COMPTE-RENDU RÉUNION CLUB DU VENDREDI 5 NOVEMBRE 2021

Lieu : Salle Charles De Gaulle

Ordre du jour :

- Licenciés 2021
- Sorties dominicales
- Sorties Mardi et Jeudi
- Le 11 Novembre
- Retour Kilométrage
- Assemblée Générale du 12 Décembre
- Stage mécanique Codep
- Ardéchoise 2022
- Les Douze de l'ACBE
- Organisations 2022

Nous sommes 30 présents.

1) Licenciés 2021

Nous sommes à ce jour 119 au lieu de 124 l'an dernier soit -5 (+3 adhésions, -8 licenciés) mais 3 personnes ne se sont pas réinscrites suite au Covid mais reprendront leur licence pour 2022. Nous avons 7 inscrits en licence 16 mois dont deux féminines.

Une bonne dynamique d'intégration a entraîné l'arrivée de 12 nouveaux (7 sont déjà licenciés). Merci à tous de les avoir accueillis dans chaque groupe.

Et nous sommes à ce jour le 1^{er} club du Val de Marne en nombre de licenciés.

2) Sorties dominicales

Suite à la crise sanitaire, nous nous étions fixés comme but de recréer une cohésion club.

Le dimanche matin, le groupe 22/23 (groupe3) de moyenne s'est reformé à la grande satisfaction des participants : ceux qui n'avaient pas rouler depuis longtemps et les nouveaux qui testent leur niveau. Un dimanche matin, un groupe de 14 a roulé ensemble !

Le groupe 24/25 (groupe2) se reforme aussi chaque dimanche.

Dans le groupe 1, deux niveaux se forment souvent : un 26/27 et un au-delà !

Chacun devrait ainsi trouver chaussure à son pied !

Et on tente aussi de convaincre les anciens de rejoindre le groupe 3 ou de former un groupe 4.

Et maintenant il reste à chacun la charge d'assurer la cohésion et l'autonomie de chaque groupe.

3) Sorties Mardi-Jeudi avec départ 13h Carrefour N34/N370 «La Charrette »

Pour relancer aussi la cohésion des sorties mardi et jeudi, un groupe whatsapp a été créé et il fonctionne bien. L'allure est plutôt 24/26. Tout Acébéiste souhaitant s'intégrer à ce groupe est évidemment bienvenue ! S'adresser à Joël pour entrer dans le groupe.

Alain et Joël envisagent éventuellement de faire un calendrier de sorties annuelles mais bien évidemment, le groupe présent peut en décider autrement.

Actuellement, les propositions de parcours se font la veille sur whatsapp en fonction du temps, du vent...

4) Le 11 Novembre

La nouvelle formule avec départ du Perreux semble convenir à l'ensemble !

A ce jour 38 Acébéistes sont inscrits.

Pour garder l'esprit du 11 Novembre, nos parcours passent par de nombreux lieux de Seine et Marne commémoratifs de 14/18, vous êtes d'ailleurs fréquemment passés par là ! Les feuilles de route ont été étoffées par Joël de tous les commentaires nécessaires.

Il a été très difficile de trouver un restaurant qui accueille un grand groupe en raison des « réticences variées » actuelles...

Un 150 et un 200 avaient été tracés pour les Douze de l'ACBE mais faute de participants et avec l'impossibilité de faire coïncider le repas, ces parcours seront proposés plus tard.

5) Retour du kilométrage

Gérard a proposé de modifier et surtout simplifier la feuille de relevé !

Maintenant, il vous suffira de quelques minutes pour la remplir et la renvoyer ou pour envoyer directement un mail.

En général seuls 35% la renvoient et c'est trop peu ! En effet, le nombre de kilomètres (2 ou 3 fois le tour de la terre à nous tous !!) permet d'appuyer auprès de la mairie notre demande de subvention annuelle. Madame le Maire est d'ailleurs présente à nos AG.

Nous comptons vraiment sur vous.

Par contre, cela modifiera la remise des récompenses : les défis originaux et nouveaux seront à l'honneur.

6) Assemblée générale du 12 Décembre

Les convocations ont été envoyées avec l'inscription au repas et l'éventuel pouvoir en cas d'absence.

Attention, ces messages arrivent parfois dans vos **Spams**, il est donc conseillé de les consulter fréquemment. Bien sûr, nous essayons de remédier à ce désagrément ! Damien émet l'idée de créer un Google-groups pour parer à ces ennuis.

A cette AG, suite au départ de deux membres et au renouvellement du mandat de trois membres (chaque mandat est renouvelable tous les 3 ans) nous élirons deux nouveaux membres et voterons pour le renouvellement ou non des trois autres membres.

Puis ce comité, élira le bureau qui sera renouvelé car notre trésorier préféré laisse la place : nous le remercions déjà chaleureusement pour cette tâche accomplie avec une très grande rigueur et dans la bonne humeur durant ?? ans.

Guy et Hervé se sont déjà représentés comme commissaires aux comptes.

7) Stage mécanique CODEP

Un vrai raz de marée Acébéiste ! 22 places pour ce stage et 11 Acébéistes inscrits !

Il est à craindre que Marie Christine Dudragne ne retienne pas toutes nos candidatures pour l'ouvrir à d'autres du 94. Joël est intervenu pour que ça passe !

On peut se poser la question d'organiser une session uniquement ACBE.

8) Ardéchoise 2022

Nous sommes actuellement 23 inscrits sur le parcours 4 jours.

Un Acébéiste nous rejoindra sur le parcours 2 jours .

La réservation à Lalouvesc a été effectuée.

L'inscription va se faire en deux phases : une pour les anciens inscrits qui ont choisi le report et une pour ceux qui avaient opté pour le remboursement et les nouveaux.

Nous insistons auprès de l'organisation pour qu'elle nous réserve les logements pour les 23 aux mêmes lieux.

Un voyage itinérant pour rejoindre Lalouvesc est proposé et 6 acébéistes se sont inscrits.

Une réunion pour les inscriptions aura lieu en décembre et une autre en mars/avril pour la logistique.

9) Les DOUZE de l'ACBE

L'objectif de départ était de créer un challenge interne durant la phase Covid, de perpétuer une des valeurs de notre club qui est la longue distance et de développer notre image de club longue distance.

Aujourd'hui 5 ou 6 Acébéistes se sont lancés dans ce challenge et tiennent la route, même si nous arrivons dans les mois où faire un 150/200 demande un réel engagement ! Bravo à eux ! Nous avons tracé et fait les feuilles de route pour dix 200km ,dix 150km et un 200 de ville à ville.

Il reste deux parcours à finaliser dont un qui est tracé et un qui sera « la cerise sur le gâteau ». Joël vous en parlera à l'AG.

Nous travaillons maintenant pour savoir comment faire fructifier cette belle base de données en y ajoutant pour faire revivre nos randonnées permanentes un 300, un 400, un 600 et un 1200 (ça vous rappelle quelque chose...) afin d'attirer d'autres acébéistes. Ces randonnées permanentes, il faut le préciser, sont sans contrainte de temps.

De même, un 200 d'initiation est prévu en mars avril pour ceux qui veulent se lancer dans la longue distance.

Sans oublier l'attrait pour le gravel, et donc un 200 gravel est en préparation grâce à l'outil Komoot qui est très pratique pour ces tracés.

10) Organisations 2022

- Préparation du Paris-Brest-Paris 2023 avec objectif d'être plus de 18 (record de...1951) et donc passer la barre des 20 serait un beau challenge !

- RAA Ronde Aliénor Aquitaine : 1200km en Gironde du 4 au 8 juillet avec un BRM 200 le 23/04, un BRM 300 le 07/05, un 400 le 21/05 et un 600 le 11/06.

- CAP ou PAS CAP dans le Cotentin : 300KM le 7 mai en un jour ou en deux jours : attention participation limité à 100 personnes. Patrick Saumurot est déjà inscrit !

- Les TRAVERSEES de France 1800km en 9 jours de Nice à Cherbourg en suivant la route de Sylvain Tesson « Sur Les Chemins Noirs » avec départ le 4 Juin.

- **2 jours dans le Morvan** organisé par l'ACBE grâce à Lionel Guyot. Nous le positionnerons dans le calendrier et en parlerons à l'AG.

- **Vélocio le week-end de Pâques vers Blauvac**, tant attendue car reportée deux fois !

Elle est située tard dans l'année 15/16 Avril ce qui facilite la nuit sur le vélo !

Nous en parlerons à l'AG afin que des équipes homogènes se constituent.

- Levallois Honfleur, une classique en septembre 2022. Lionel Guyot est partant.

Et pour finir Gérard nous a offert un délicieux Chablis avec gâteaux, ce qui a permis à tous d'échanger dans une ambiance très chaleureuse.

Merci à toutes et tous pour votre présence.

Marie-Paule Genzmer
Secrétaire adjointe

COMPTE-RENDU RÉUNION COMITE

Jeudi 16 décembre 2021

Lieu : Salle Clémenceau, 34 Avenue Georges Clémenceau, Le Perreux

Ordre du jour :

- Le mode de fonctionnement du comité
- Élection du bureau
- Bilan de l'AG
- Les subventions
- Vélo Viaduc Le Perreux-Nogent
- Boucles de l'Est et communication avec l'extérieur
- Les Douze de l'ACBE
- 75 ans de l'ACBE
- JO 2024

Bienvenue aux deux nouveaux membres du comité : Damien Cartron et Alexandre Fontaine.
Sont absents excusés : Jean-Claude Troboas et Lionel Drochon

1)Le mode de fonctionnement du comité

Ce comité a pour fonction de réfléchir à l'ensemble du club, penser à tous les groupes, amener des idées, échanger et mener jusqu'au bout les projets émis et validés et tout ceci avec l'aide des nouveaux membres qui boosteront les réflexions.

Les diverses tâches quotidiennes et exceptionnelles ont été consignées dans un calendrier que chaque membre du comité recevra.

Des fiches liées aux trois principales nominations (président, trésorier, secrétaire sont en cours d'élaboration). Jacques Garnier a rédigé avec précision celle du trésorier, encore merci Jacques !

Au cours de la prochaine réunion du comité le 20/01/2021, diverses fonctions du bureau seront déléguées à l'ensemble des membres du comité.

2)Élection du Bureau

Se présentent aux fonctions de :

Président : Joël Mégard

Vice-président : Philippe Sauvage

Trésorier : Michel Laudy

Vice-trésorier : Jean-Claude Troboas

Secrétaire : Gérard Delomas

Vice-secrétaire : Marie-Paule Genzmer

Tous sont élus à l'unanimité du comité.

Les autres membres du comité sont : Damien Cartron, Lionel Drochon, Alexandre Fontaine, Sylvain Le Douaron, Jean-Pierre Makowski et Pascale Urbansky.

Michel Grousset est membre invité : merci pour sa participation enrichissante.

Les statuts et le règlement intérieur peuvent être consultés sur le site du club.

Certains points de nos statuts seraient à modifier, comme la date du vote de la cotisation annuelle pour permettre plus de souplesse dans la gestion des finances et il faudrait actualiser notre règlement intérieur.

La déclaration de ce nouveau bureau sera envoyée en préfecture, au CODEP, au COREG et à la FFCT.

Le nouveau trésorier sera déclaré au Crédit Mutuel.

Un « Monsieur Sécurité » doit être élu. Philippe Sauvage prend cette fonction. Elle consiste à déclarer en préfecture les points noirs pour cycliste, ce que faisait avec rigueur Eric Ducoudre (dossier sur les poteaux à l'entrée de la base de Vaires, RN34 ...)

3) Bilan AG

Le discours introductif rappelant les valeurs du club a été particulièrement apprécié.

L'ensemble des Acébéistes étaient heureux de se retrouver (67 présents) et la maire adjointe a souligné le côté très chaleureux de cette assemblée.

Les bidons au sigle ACBE (logo réalisé par le fils de Pascale U) ont été aussi appréciés.

Pour questions de frais incompressibles, nous en avons fait faire 200 !

Il manquait cependant un peu de décoration dans la salle !

Le repas qui a suivi était convivial et joyeux (Jacques a été de nouveau ovationné pour son travail).

Pour les années suivantes, faut-il changer ce format habituel AG+repas au même endroit pour éviter la routine ? La question est soulevée !

Remplacer le repas par un barbecue aux beaux jours ?

4) Les subventions

La région Ile de France nous a octroyé une subvention de 394€ dans le cadre du fort développement de notre club : 20 nouveaux adhérents cette année. Nous apposerons donc le logo de la région sur notre site.

Suite à l'AG, Cyril Fournier Acébéiste, responsable sportif des territoires au conseil du Val de Marne, nous a signifié qu'il existait des subventions spéciales pour l'organisation de séjours ou autre manifestation sportive (voyage itinérant, journées d'initiation au vélo, initiations à un 200 etc..). Cyril est prêt à nous aider pour la constitution assez contraignante de ces dossiers.

Aujourd'hui il faut garder un fonds de roulement suffisant pour financer les futurs projets.

La mairie a expliqué que la dernière baisse des subventions est liée au fait qu'ils ont privilégié l'aide aux associations ayant des salariés et ayant souffert de la perte d'activité du à la crise sanitaire.

Pour le poste bonneterie, il faut décider de ce que l'on va faire pour le stock d'anciens modèles et taille qui ne conviennent plus.

5) Vélo Viaduc Le Perreux-Nogent

Cette nouvelle association, qui se donne une vocation sociale et loisir, s'est créée en juin dans le but de développer le vélo loisir. Elle propose actuellement une sortie par mois à petite allure et des voyage itinérants (Paris-Troyes par ex). Une autre du même genre a vu le jour à Fontenay-sous-Bois.

Joël et Philippe rencontreront leur président Vincent Lépinay en janvier afin d'étudier la question des liens entre ces deux associations. Pourquoi ne pas travailler ensemble pour créer un « pont » ou plus, entre nous tous, ce qui permettrait d'intégrer plus facilement des nouveaux ? Faire ensemble le carrefour des associations ? Un membre fait remarquer que notre club n'a pas vocation de vélo-loisir et que pour l'instant nous sommes suffisamment nombreux. Mais il faut souligner que même si 20 nouveaux adhérents sont arrivés cette année, on perd aussi chaque année une dizaine d'adhérents par suite de déménagement ou autre.

6)Boucles de l'Est

La déclaration pour ces Boucles doit être déposée au mois de juin de l'année précédente. Donc en 2022, nous reconduirons les circuits prévus. Mais pour amener du renouveau, nous pourrions proposer un parcours Gravel, un 200 et un parcours d'initiation avec un moment beaucoup plus festif à l'arrivée des randonneurs. L'idée d'un 200 (le 200 des « Fromages ») avec deux ou trois allures prévues avec capitaine de route semble attirer plusieurs d'entre nous. Damien, par ex, se propose pour un 200 en 8h à allure 25/26. Nous mettrons cela au point à la prochaine réunion, en accord avec l'ACP, qui organise un BRM 200 la semaine suivante.

Pour la ou les propositions retenues, il nous faudra communiquer par nous-même.

Propositions pour communiquer avec l'extérieur du club

- Un Facebook ouvert va être mis en place : cet espace sera réservé uniquement aux communications liées à nos organisations.
Nous garderons bien-sûr notre groupe Facebook ACBE pour échanger compte-rendu de sorties, photos et rendez-vous ponctuels pour une rando, un 200 etc..
Alain G, Joël, Alexandre et Marie-Paule se proposent de mettre cela en place et de se charger du suivi de ce groupe ouvert.

- Pascale se propose de prendre en charge la communication d'articles dans le bulletin du Perreux, dans la revue de la FFCT et dans d'autres revues cyclistes.

- Damien, Pascale et Joël vont voir avec l'ACP comment organiser des BRM officiels : 200, 300, 400, 600 et autres en s'appuyant sur des parcours personnels déjà effectués et en reprenant les randonnées permanentes de l'ACBE.

7)Le DODEACBE

Suite à l'AG, il est prévu de créer douze 100km pour compléter le challenge.

Avec Alain A et des membres du comité, nous allons créer une banque de données regroupant tous les parcours du dimanche, tous les 200 etc...

Bien sûr le challenge DODEACBE se poursuit et on espère que beaucoup d'autres se lanceront.

Nous repositionnerons les 200,150 et 100 sur les douze mois de l'année en fonction des difficultés liées aux saisons.

Une question est posée « Pourquoi ne pas fixer une date dans le mois ».

A l'origine, il était prévu de réaliser ces parcours chaque 3eme samedi du mois mais une organisation trop contraignante en découragerait un certain nombre (éviter les samedis pluvieux..). Utiliser le groupe ACBE de Facebook ou les mails envoyés par Gérard semble être pour l'instant le plus efficace.

8)75 ans de l'ACBE

Une idée est lancée : un barbecue avec un parcours relais de 75km... affaire à suivre !

9)JO 2024

L'idée de créer un 200, qui trace comme parcours les anneaux olympiques ou toute autre sigle, est émise.

A tous les Acébéistes

Le comité rappelle que c'est vous tous qui faites le club et que toute idée venant d'un d'entre vous sera la bienvenue !

Il est déjà trop tard quand s'achève ce comité ! Plus le temps de fêter ce nouveau comité mais ce n'est que partie remise..

Marie-Paule Genzmer

LE COIN LECTURE



« On dit que la vie n'est pas simple et que le bonheur est rare. Pour Philippe Delerm, il tient en trente-quatre "plaisirs minuscules". Il évoque ici tour à tour, sous forme de petites séquences, la satisfaction immense qu'il tire tantôt de petits gestes insignifiants, tantôt d'une bienheureuse absence de gestes. » si vous ne connaissez pas, je vous recommande la lecture de ces nouvelles qui vous rappelleront l'enfance et les instants de la vie décrits avec tant de poésie ... et tellement vrais. **Joël Mégard**

LA PREMIÈRE GORGÉE DE BIÈRE

(en référence au 200km « je découvre les Brasseries »)

C'est la seule qui compte. Les autres, de plus en plus longues, de plus en plus anodines, ne donnent qu'un empâtement tiédasse, une abondance gâcheuse. La dernière, peut-être, retrouve la désillusion de finir un semblant de pouvoir ...

Mais la première gorgée ! Gorgée ? Ça commence bien avant la gorge. Sur les lèvres déjà cet or mousseux, fraîcheur amplifiée par l'écume, puis lentement sur le palais bonheur tamisé d'amertume. Comme elle semble longue, la première gorgée ! On la boit tout de suite, avec une avidité faussement instinctive. En fait, tout est écrit : la quantité, ce ni trop ni trop peu qui fait l'amorce idéale ; le bien-être immédiat ponctué par un soupir, un claquement de langue, ou un silence qui les vaut ; la sensation trompeuse d'un plaisir qui s'ouvre à l'infini... En même temps, on sait déjà. Tout le meilleur est pris. On repose son verre, et on l'éloigne même un peu sur le petit carré buvardeux. On savoure la couleur, faux miel, soleil froid. Par tout un rituel de sagesse et d'attente, on voudrait maîtriser le miracle qui vient à la fois de se produire et de s'échapper. On lit avec satisfaction sur la paroi du verre le nom précis de la bière que l'on avait commandée. Mais contenant et contenu peuvent s'interroger, se répondre en abîme, rien ne se multipliera plus. On aimerait garder le secret de l'or pur, et l'enfermer dans des formules. Mais devant sa petite table blanche éclaboussée de soleil, l'alchimiste déçu ne sauve que les apparences, et boit de plus en plus de bière avec de moins en moins de joie. C'est bonheur amer : on boit pour oublier la première gorgée.

Philippe DELERM « La première gorgée de bière » chez L'ARPENTEUR

LA BICYCLETTE ET LE VÉLO

C'est le contraire du vélo, la bicyclette. Une silhouette profilée mauve fluo dévale à soixante-dix à l'heure : c'est du vélo. Deux lycéennes côte à côte traversent un pont à Bruges : c'est de la bicyclette. L'écart peut se réduire. Michel Audiard en knickers et chaussettes hautes s'arrête pour boire un blanc sec au comptoir d'un bistro : c'est du vélo. Un adolescent en jeans descend de sa monture, un bouquin à la main, et prend une menthe à l'eau à la terrasse : c'est de la bicyclette. On est d'un camp ou bien de l'autre. Il y a une frontière. Les lourds routiers ont beau jouer du guidon retourné : c'est de la bicyclette. Les demi-course ont beau fourbir leur garde-boue : c'est du vélo. Il vaut mieux ne pas feindre, et assumer sa race. On porte au fond de soi la perfection noire d'une bicyclette hollandaise, une écharpe flottant sur l'épaule. Ou bien on rêve d'un vélo de course si léger : le bruissement de la chaîne glisserait comme un vol d'abeille. À bicyclette, on est un piéton en puissance, flâneur de venelles, dégustateur du journal sur un banc. À vélo, on ne s'arrête pas : moulé jusqu'aux genoux dans une combinaison néospatiale, on ne pourrait marcher qu'en canard, et on ne marche pas.

C'est la lenteur et la vitesse ? Peut-être. Il y a pourtant des moulineurs à bicyclette très efficaces, et des petits pépés à vélo bien tranquilles. Alors, lourdeur contre légèreté ? Davantage. Rêve d'envol d'un côté, de l'autre familiarité appuyée sur le sol. Et puis ... Opposition de tout. Les couleurs. Au vélo l'orange métallisé, le vert pomme granny, et pour la bicyclette le marron terne, le blanc cassé, le rouge mat. Matières et forme aussi. À qui l'ampleur, la laine, le velours, les jupes écossaises ? À l'autre l'ajusté dans tous les synthétiques.

On naît à bicyclette ou à vélo, c'est presque politique. Mais les vélos doivent renoncer à cette part d'eux-mêmes pour aimer – car on n'est amoureux qu'à bicyclette.

Philippe DELERM « La première gorgée de bière » chez L'ARPEUR

L'ART ET LE VÉLO.

Georg BASELITZ : Les FILLES d'OLMO II (1981)

Huile sur toile ; 250 x 249 cm.

Paris. Musée national d'Art Moderne. Centre Georges Pompidou.

Actuellement le Centre Georges Pompidou consacre une exposition rétrospective à l'œuvre du plasticien Georg BASELITZ jusqu'au 7 mars 2022. Cet artiste né en Allemagne en 1938, vit sa jeunesse en République démocratique allemande. Dès qu'il le peut en 1957, il passe en Allemagne de l'Ouest. De ce vécu reste des traces indélébiles d'un traumatisme qui s'exprime dans la violence gestuelle de sa peinture et sa sculpture. Il écrit : « *Je suis né dans un ordre détruit, un paysage détruit, un peuple détruit, une société détruite. Je n'ai pas voulu réinstaurer un ordre..... je suis un maniériste au sens où je déforme les choses. Je suis brutal, naïf et gothique* ».

Cette brève introduction pour concourir à une lecture éclairée du tableau : *Les Filles d'Olmo II*.



Cette toile représente deux jeunes filles à bicyclette pédalant autour d'une place d'un village italien. Ce tableau est inversé, choix artistique du peintre à une période de création. Baselitz n'adhère pas à l'abstraction. Il reste proche de l'expressionnisme allemand et s'affirme par une figuration altérée d'un dessin approximatif et des formes exagérées. En inversant le tableau, l'artiste provoque, imprime sa marque de fabrique, sans nuire à la lisibilité de l'œuvre.

Cette toile tire sa force de la puissance voire la violence avec laquelle les touches de peinture jaunes, orangées et bleues ont été posées : une figuration brute, informelle, dénuée d'artifice esthétique.

Ainsi vont les créations de Georg Baselitz.

Jean-Paul EGRET



LE CONSEIL SANTÉ

ACCIDENT À VÉLO QUE FAIRE ?

Il arrive parfois que l'on soit victime d'un accident à vélo. On aimerait l'éviter mais voilà, on ne peut pas ! Et lorsqu'un automobiliste est impliqué, il est important de réagir de la meilleure des manières. En effet, avec l'adrénaline et le choc, il arrive que nous soyons paralysés et ne pas savoir quoi faire.

Alors que vous voyez victime ou témoin d'un accident à vélo, il est important de savoir comment se comporter et évaluer la gravité de l'accident **même si ce dernier semble bénin**. Dans cet article, on vous donne des conseils sur la manière dont gérer un accident de la route impliquant un vélo.

Cycliste, toujours victime

À votre avis, qu'est-ce qui lie un piéton, un cycliste et le passager d'un véhicule motorisé ? C'est le statut que nous obtenons lorsque nous subissons un accident de la route vélo. **Nous sommes automatiquement déclarés comme victimes de la route.**

Concrètement, cela signifie que si vous êtes reconnu en tort dans un accident vélo contre voiture, la Société prend en charge les frais médicaux liés à cet accident, quelles qu'en soient les circonstances.

Ainsi la situation clarifiée quant à notre statut de victime dès que le cycliste est impliqué dans un accident de la route, il n'empêche que nous devons rester prudent sur la route pour éviter ce genre de désagrément et **respecter le Code de la route**.

Témoin d'un accident que faire ?

Si vous avez passé l'examen théorique du Code de la route et que vous l'avez obtenu (bravo), vous avez sûrement eu des situations concernant des accidents de la route.

Généralement vous êtes placé en situation de témoin face à un accident. On vous demande comment réagir. La règle d'or est la suivante : **Protéger, Alerter et secourir**. Ces trois actions s'appliquent si vous êtes victimes, selon votre état de santé, ou témoin d'un accident de la route impliquant un vélo.

Protéger

Afin d'éviter le sur-accident, **il faut protéger la victime et le lieu de l'accident**. Dans les faits, vous ne devez surtout pas toucher ou essayer de déplacer la victime, vous pourriez aggraver son état.

En protégeant le lieu de l'accident vous protégerez de ce fait la victime. Par exemple en signalant les lieux à l'aide d'une personne en amont.

Alerter

Une fois les lieux sécurisés vous devez à tout prix alerter les secours via **le 18 ou le 112**. Votre interlocuteur à l'autre bout du fil va vous demander des renseignements sur les faits de l'accident, l'état de ou des victimes et sa localisation. Restez donc maître de vous-même afin d'être le plus précis possible pour répondre au mieux aux secours. Ainsi, ils vont pouvoir intervenir de la meilleure des manières sur le lieu de l'accident.

Secourir

Deux cas s'offrent à vous dans cette situation. Selon l'état de la victime, les secours au téléphone peuvent vous donner **des indications sur les premiers gestes à donner** à la victime en attendant que les secours prennent le relais. Si vous n'avez pas de brevet de secouriste, restez avec la victime et parlez-lui. Essayez de la rassurer car cette dernière sera sûrement en état de choc. En lui parlant, elle reste consciente car elle sera stimulée. En effet, le fait que la victime soit consciente peut-être déterminant lorsque les secours arriveront.

Il est possible que la victime ait perdu connaissance, si tel est le cas, **il convient de la couvrir afin qu'elle ne se refroidisse pas**. Une couverture de survie est la meilleure des options mais encore faut-il en avoir une sous la main. Dans le cas contraire, la couvrir avec un pull, une veste ou un manteau fera l'affaire.



Photo by Martin Splitt on Unsplash

Dans le cas où vous seriez la victime. Restez calme le plus possible, ne cédez pas aux émotions et contactez les secours ainsi que la police. Ne cédez surtout pas à la pression que peuvent vous infliger les personnes impliquées qui essayent de minimiser l'accident dont vous êtes victimes.

Comment soigner une chute à vélo ?

La parenthèse sur les témoins de l'accident est maintenant refermée. Une des premières choses à faire lorsque vous êtes victimes d'un accident à vélo est de faire un rapide check-up sur votre état de santé.

Concrètement, ici vous allez chercher à savoir si vous pouvez vous déplacer sans risque afin de vous mettre en sécurité, sur un trottoir par exemple, loin du flot de circulation. Dans le cas contraire, veillez à être protégé par quelqu'un par exemple.

Ne vous levez jamais dans la précipitation car des vertiges peuvent survenir et une nouvelle chute peut aggraver les choses.

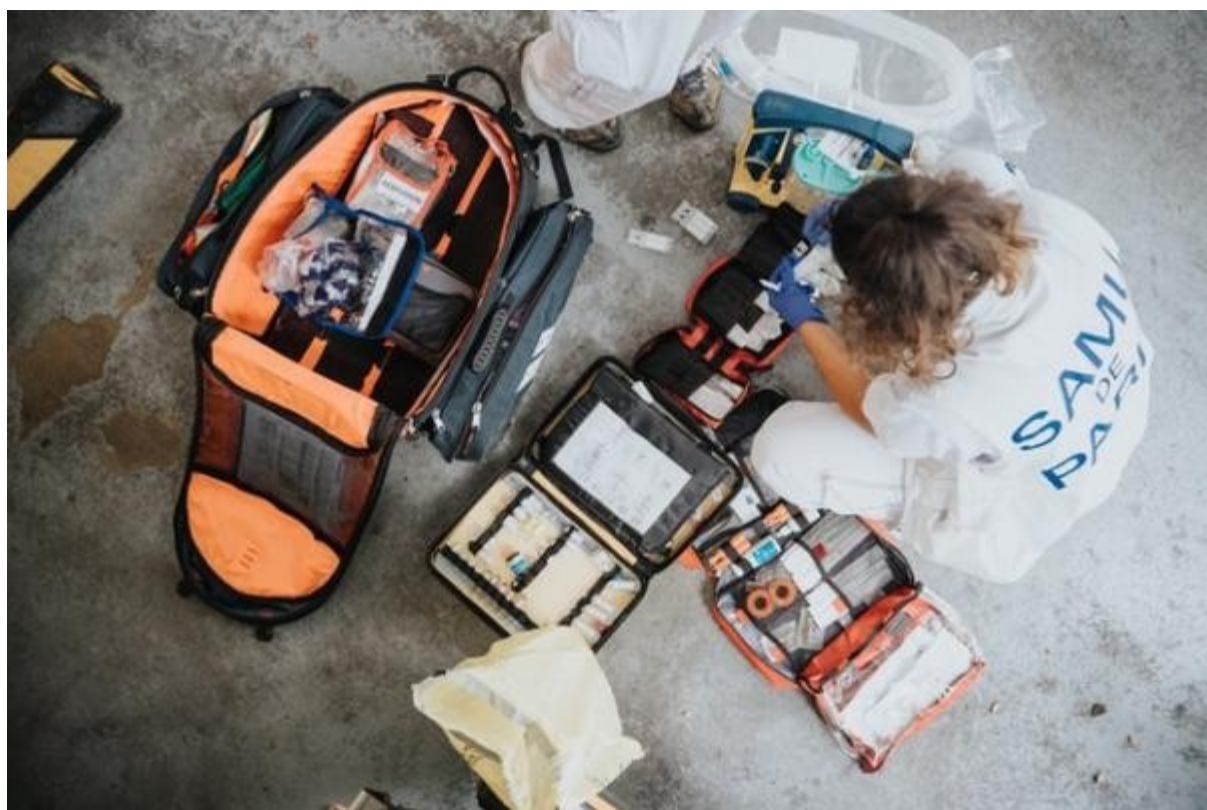
Si j'ai mal, je fais quoi ?

Si jamais vous avez du mal à bouger un de vos membres, que vous ressentez des douleurs dans vos articulations, il convient d'**appeler les secours**. Des examens complémentaires peuvent être nécessaires et seuls des personnes compétentes sauront vous dire quoi faire. Aussi, les secours vont vous permettre de vous soigner, traiter les petites plaies et désinfecter pour éviter une infection.

Si j'ai pas mal, tout va bien ?

En général, à la suite d'une chute en vélo, **on est en état de choc**. L'état de choc va vous faire ignorer la douleur durant un laps de temps plus ou moins long. Cela veut dire que potentiellement vous êtes blessés mais vous ne le savez pas encore.

Une petite vérification s'impose : vérifiez vos articulations pour être sûr que tout va bien. Si vous ressentez une douleur, appelez les secours. Si tout roule, marchez un peu pour faire passer l'état de choc, faites attention à ne pas tomber et soufflez un coup.



Prendre soin des autres

Si tout va bien vous pouvez prendre soin des autres victimes de votre accident et leur porter assistance comme nous l'avons vu plus haut. Inquiétez vous de leur état de santé. Restez à l'écoute de ce qu'ils ressentent et s'ils sont cohérent dans leurs propos. En cas de doute, contactez les secours.

Checker son vélo, le dommage matériel

Maintenant il faut checker son vélo. Vérifier que lui aussi, il va bien et n'a pas subi de trop gros dégâts. Méthodiquement, il vous faut regarder que tout roule. Dans la précipitation on serait tenté de

repartir sans regarder si le vélo est en capacité de rouler.. C'est une erreur vous pourriez causer un autre accident.

- Les roues tournent-elles ? Sont-elles voilées ?
- Est-ce que les freins répondent correctement ?
- Est-ce que la direction est impactée ? Le poste de pilotage présente-t-il des fissures ?
- Est-ce que la chaîne est encore en place ? Est-ce que les vitesses passent sans problème ? Est-il qu'il y a du jeu dans l'axe du pédalier ?
- Votre cadre est-il fissuré ? voire même cassé ?

Cette inspection méthodique est importante pour évaluer les dégâts. Il est important de le faire en utilisant tous vos sens. Si quelque chose vous paraît louche, ne remontez pas sur votre vélo.

Terminez votre trajet à pied. Vous pourriez causer un autre accident si jamais des dégâts non visibles sont présents. vous n'êtes pas à l'abri que votre direction vous lâche après avoir subi un choc.

Dans tous les cas, passez chez votre vélociste pour écarter les problèmes que vous pourriez avoir et être sûr que tout va bien !

Comment remplir un constat avec un vélo ?

Pour des questions légales, d'assurances et de responsabilité de l'accident, essayez de récupérer un maximum d'informations concernant les témoins et les personnes impliquées dans l'accident, le conducteur du véhicule.

- numéros de téléphone,
- N° de plaque d'immatriculation

Grâce à votre smartphone, vous pouvez prendre en photos les plaques d'immatriculation et même réaliser un constat à l'amiable grâce à des applications existantes dans les différents stores.

Un constat amiable avec un vélo se remplit de la même manière qu'un constat amiable entre deux voitures.

Veillez à bien indiquer le sens de circulation lors de l'accident et à vérifier les informations que fournit l'autre partie en vérifiant par exemple son permis de conduire ainsi que son numéro d'assurance.

En cas de **contradiction entre le croquis et les cases du constat cochées**, les croix dans les cases ont une valeur supérieure au croquis. Faites donc très attention à ne cocher que ce qui est utile. Dans le doute ne cochez rien mais indiquez le nombre de case que vous vous avez cochées.

Puis dans la partie concernant les dégâts ajoutez l'indication « **sous réserve** » dans la mesure ou vous n'avez pas eu le temps ou pas encore pu constater tous les dégâts (par exemple, problème sur le passage des vitesses).

Si l'automobiliste refuse de faire un constat, réalisez le seul en indiquant que l'automobiliste a refusé de le faire.

Contacteur son médecin et une assurance

Après une chute de vélo et surtout après un accident, **il est conseillé de consulter un médecin**. Ce dernier vous auscultera pour éloigner tout traumatisme qui ne se serait pas déclaré juste après l'accident. **C'est très important**.

Comme dit plus haut, faites de même pour votre vélo pour qu'il inspecte votre vélo et entrez en contact avec votre assurance (si vous en avez une) pour avoir une idée de ce que peut faire cette dernière pour couvrir les dégâts que vous avez subi. et savoir ce qui est pris en charge, que ce soit les dommages corporels ou le dommage matériel.

Déclarez votre accident à la fédération avec le formulaire prévu (n'hésitez pas à contacter le secrétaire du club).

Gérer le stress post-traumatique

Après avoir soigné les dégâts physiques, il faut prendre soin de sa tête. Après un accident, il peut être compliqué de remonter sur un vélo.

Avoir peur à chaque embranchements ou à chaque feu rouge, C'est normal ! Vous avez vécu quelque chose de traumatisant.

Laissez-vous le temps de digérer l'accident et soyez patient avec vous-même. Petit à petit vous allez reprendre vos marques et l'accident sera un lointain souvenir.

Comment éviter les accidents à vélo ?

Nous en avons déjà parlé dans un [article précédent](#) mais la visibilité doit rester votre priorité numéro une sur la route. Un ensemble d'équipement est imposé par le Code de la route pour assurer notre sécurité et notre visibilité.

Gilets, phares, réflecteur. Tout est bon pour se faire voir sur la route !

Chaque accident est unique. Les conseils évoqués plus haut ne s'appliquent pas à toutes les situations. De plus, dans certains cas, la gravité d'un accident fait passer les dégâts matériels pour des broutilles.

L'intégrité humaine et la vie sont trop précieuses pour ne s'arrêter qu'au dégâts que peuvent subir votre vélo. Gardons en tête que nous devons évoluer avec prudence sur la route et nous éviterons pas mal d'ennuis.

EXTRAIT DU BLOG COL-DAZUR.COM

LA SÉCURITÉ

SÉCURITÉ ET MÉCANIQUE ? MÉCANIQUE = SÉCURITÉ.

Je souhaitais vous faire partager quelques informations, pratiques ou simplement de bon sens, collectées suite aux stages PSC1 (Premiers Secours Civiques niveau 1) et animateur/trice suivis en cette rentrée.

Sécurité : il faut bien évidemment passer à minima son PSC1 pour pouvoir prétendre à certains gestes sur un accident. Ce qui suit n'est que conseils pratiques de base qui peuvent vous servir à titre personnel, notamment dans votre cercle familial.

Quel que soit votre mode de déplacement - voiture, moto, vélo - lors d'un accident, il est conseillé de couvrir – et donc d'avoir une couverture de survie. Lorsque vous l'achetez, bien emballée, elle prend environ la taille d'un gros mouchoir en papier.

Sur votre vélo, le bidon d'Isostar, de menthe ou de mixture perso, c'est bien, mais un second bidon avec de l'eau, c'est utile. Pour se nettoyer les mains en cas d'atelier mécanique de bord de route ou pour rincer un léger bobo.

Le saviez-vous ? beaucoup auraient pour réflexe de dire 'appelons le 18', moi la première. Bien que souvent dérangés pour le chat dans l'arbre ou autre broutille, les pompiers ont pour mission d'intervenir sur des blessures légères et les incendies. Le 15 permet une intervention adaptée en cas de problème médical ou accident grave. Un médecin est au bout du fil et il ne faut jamais raccrocher avant qu'on ne vous le dise car la personne a besoin d'informations précises pour vous adresser les bons secours (localisation, quantité et matériel appropriés).

Le 112 est le numéro européen.

Le gouvernement planche actuellement sur un projet de numéro d'urgence unique.

Une brûlure est considérée comme grave lorsque sa surface est supérieure à la ½ paume de main DE LA VICTIME car si c'est un enfant, il y a un gros écart avec la vôtre. On a tous en tête le passage sous l'eau du robinet (jamais d'eau stagnante). Oui. À condition toutefois que l'accident date de moins d'1/2h et que l'eau soit tempérée, pas glacée.

J'ai été très fréquemment confrontée à ce problème lorsque mon fils était enfant : le saignement de nez. Il faut comprimer les 2 narines pendant 10 minutes, sans parler. Si c'est un adulte, moucher vigoureusement avant et après – plus difficile avec un bout d'chou. Évidemment, si le saignement persiste, il faut faire un appel médical !

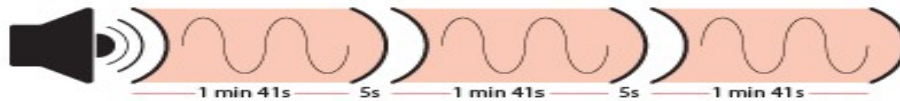
Le seul cas où on n'allonge pas une personne en cas de malaise, c'est lorsqu'elle a des problèmes pour respirer type étouffement, suffocation ; on l'assoit.

Pour un appel à l'aide sur un bord de route à vélo, on lève les 2 bras. Un seul peut être compris comme 'Ralentir', voire un simple salut.

La piste cyclable : panneau bleu rond, elle est obligatoire, panneau bleu rectangulaire, l'emprunt est conseillé.

Qu'est ce que le SNA ? le Signal National d'Alerte. En clair, la sirène que vous entendez - pour test - le 1^{er} mercredi du mois, à 12h00. Bien que rarissime, elle fonctionne malheureusement de temps à autre (ex AZF). Suivant la durée, le SNA ne veut pas dire la même chose :

Trois séquences 1'41" séparées par 5" de pause : accident de barrage, pollution



Un signal court mais constant : attaque aérienne, nuage radioactif, accident nucléaire, nuage toxique

La fin d'alerte est donnée par un signal continu de 30".

En cas d'alerte à la population, se mettre dans un local clos et chercher à savoir (ne pas monopoliser le téléphone qui peut être pris de contrôle par les autorités pour vous informer).

Pour finir sur une touche plus légère, sachez que cette journée fort intéressante et que j'espère ne pas avoir à mettre en pratique m'a laissé un beau regret : pas croisé le régiment des pompiers, pas même embrassé leur clone en caoutchouc car crise sanitaire oblige, seul le massage cardiaque est autorisé actuellement (pas grave, il était moche !).

Animateur :

Lors de ces deux journées où Philippe Buard et moi-même avons attentivement écouté les bénévoles du CODEP 94, un atelier mécanique a permis de faire le point sur un nécessaire de premier besoin : je vous vois sourire. J'ai aussi appris qu'il fallait savoir-faire pour guider plus bricoleur que soi en cas de besoin.

Et ça, ça m'a beaucoup décontractée !

- Le bout de pneu : depuis fin juillet, 3 personnes autour de moi ont pu rentrer sans pousser le vélo grâce à cette pièce miracle. Et en plus...ce n'est pas lourd !
- Un problème de rayon cassé ? avec une clef à rayon, détendre les 2 rayons (un de chaque côté du rayon cassé) pour pouvoir rentrer. Il est vrai que certaines roues sont plus capricieuses et empêchent de repartir (souvenir d'un périple en 2020)!
- L'accroche en cas de problème de chaîne : un vieux rayon fera l'affaire, il se tord et se crochète ensuite pour raccorder les maillons : c'est tout léger !
- L'attache rapide : bien évidemment vous le savez tous, mais elle dépend du nombre de vitesses de votre vélo. Pensez-y quand vous changez de monture sinon : ce n'est pas lourd, pas encombrant mais ça ne servira à rien !
- Serrage des roues : il semble qu'une goutte d'huile de lin puisse faire des miracles
- Attention ! les bombes anti-crevaison ne sont pas toutes compatibles avec les cartouches de CO2
- Il est fortement conseillé d'avoir une patte de dérailleur en rab pas loin : c'est peu encombrant et pas cher (la mienne vient de me coûter 18,50€).
- Dans les trucs & astuces : Lidl vend du savon en poudre qui paraît-il fait des miracles sur les mains pleines de cambouis



Pour résumer : de quoi réparer à minima une crevaison, un dérive-chaîne et une attache rapide, d'un ajuste rayon, gros comme rien.

Alors évidemment, cela nécessite une mini trousse de réparation, ce n'est pas forcément raccord avec votre vélo ultra beau et puissant, mais en cas de pépin, ...

Et en vrac :

- Il est interdit de rouler sur les trottoirs sauf cas de force majeure (mais pas portée à votre appréciation) : il peut vous en coûter 90 €.
- En cas de vigilance orange, on ne va pas en sous-bois.
- Alors que l'on entend souvent 'quoi ? qu'est ce qu'il y a ? C'est bon on a le droit !' et bien non ! C'est une TOLÉRANCE que de rouler à 2 de front.
- Le STOP : c'est 3" de pied à terre. Pour l'ensemble du groupe et pas seulement pour le 1^{er} !

Si je veux être totalement transparente, il y a eu aussi eu un volet orientation. Si je veux être entièrement honnête, je vous conseille de miser sur Philippe en cas de besoin car retrouver sur la carte les bonnes coordonnées GPS, calculer avec l'échelle, la règle de 3, où est le nord et tout et tout, piouuu ! Merci à mon binôme, un mec cool du club local sinon je pense que je serais encore au milieu de nulle part à attendre le passage du prochain rallye le Grand 8 de Sucy !.

Si après ces informations, certains étaient tentés par le passage de cette formation, n'hésitez pas , Philippe et moi-même pouvons répondre à vos interrogations...

Enfin, un peu de promo pour le site de la fédé...

Sur ffvélo.fr, vous retrouvez des informations institutionnelles mais bien d'autres choses encore : les projets de séjours partout en France et au-delà, des informations sur la pratique du vélo, des conseils santé, Comment rouler en groupe ? des indications sur les brevets, diagonales et autres longues distances avec des liens sur des sites partenaires. Le site évolue beaucoup actuellement et va continuer avec notamment la mise en place de cartes interactives. La commission Longues Distances dont je suis membre, sous la présidence de Stéphane Gibon, a travaillé notamment sur la mise en place d'un label et d'une charte, gage de sérieux des Événements proposés. Tout ceci se met en place sur cette fin 2021 pour encadrer les projets 2022 et futurs. Je vous invite à rester attentifs et à surfer de temps à autre sur le site pour prendre connaissance de ces nouveautés et me ferai le relais de ce travail dans un prochain article.

Corinne Saulnier-Eude

Une pause bien méritée sur la place Mouflier



Dès le beau temps revenu, les terrasses se sont remplies et les promeneurs se sont faits plus nombreux. Comme ce groupe de cyclotouristes du Perreux-sur-Marne (Val-de-Marne), qui ont fait une pause « casse-croûte », place Mouflier, avant de rentrer chez eux.

Des Idées de Défis !

LES FLÈCHES DE France

Les flèches de France sont organisées, contrôlées et homologuées par l'AUDAX CLUB PARISIEN.

Elles permettent de relier PARIS à 20 villes côtières ou frontalières dans un sens ou dans l'autre, sur le parcours proposé.

Quelles sont-elles ?

- Paris-Calais : 304km
- Paris-Lille : 281km
- Paris-Charleville : 271km
- Paris-Strasbourg : 497km
- Paris-Montbéliard : 472km
- Paris-Bellegarde : 587km
- Paris-Briançon : 773km
- Paris-Nice : 974km
- Paris-Marseille : 919km
- Paris-Perpignan : 993km
- Paris-Luchon : 869km
- Paris-Hendaye : 910km
- Paris Bordeaux : 628km
- Paris-La Rochelle : 480km
- Paris-Nantes : 432km
- Paris-Brest : 626km
- Paris Mont Saint Michel : 334km
- Paris-Cherbourg : 412km
- Paris-Le Havre : 255km
- Paris-Dieppe : 189km



Le choix des Flèches de France est laissé au gré des participants. Elles peuvent être réalisées plusieurs fois dans l'année à n'importe quel moment. L'année prise en compte pour l'homologation et le palmarès s'étend du 1^{er} octobre au 30 septembre de l'année suivante.

Ces randonnées sont ouvertes à tous les cyclotouristes licenciés ou non.

Les randonnées peuvent s'effectuer seul ou en groupe.

Tout cyclotouriste désirant effectuer une Flèche de France doit faire parvenir son bulletin d'inscription au moins 3 semaines avant la date de départ prévue, accompagné du montant de l'inscription.

Un certain nombre de lieux de contrôle sont désignés. Les participants doivent obligatoirement au lieu de contrôle (pointage tampon, photo, carte postale ...).

Les cartes de route sont valables 3 ans.

Les Flèches de France peuvent être effectuées, soit en formule touriste ou randonneur.

Pour la formule touriste, il est exigé un kilométrage moyen de 80km par jour.

Pour la formule randonneur (plus contraignante) et selon la distance et la catégorie (or ou argent), une vitesse moyenne est exigée : par exemple entre 251km et 400km, moyenne de 24km/h pour l'or et 19km/h pour l'argent, pour une distance entre 851km et 1000km, 20km/h pour l'or et 15km/h pour l'argent.

Les parcours sont déterminés par l'Audax avec des variantes possibles pour la formule touriste à condition de respecter les points de contrôle.

Des récompenses sont données chaque année aux clubs ayant fait le plus de flèches dans l'année.

L'ACBE a remporté ce challenge dans les années 70, 9 années consécutivement.

Alors si vous pensez faire une randonnée pour aller sur un point de vacances ou autres, n'hésitez pas à vous inscrire, vous aurez un beau parcours et l'ACBE marquera des points pour le challenge club

Pour les récompenses individuelles, il faut avoir réalisé les 20 Flèches (sans limitation de durée). ***Notre ami, Jacques TOURRETTE a été un des derniers à s'attaquer à ce challenge !***

Et s'il vous prend l'idée de faire Paris-Dieppe et Le Havre, vous pouvez vous inscrire au Relais de France qui relie toutes les villes des Flèches en faisant Dieppe-Le Havre sur un parcours proposé. ***Je vous présenterai ces Relais de France dans le prochain bulletin.***

Vous pouvez consulter le règlement sur le site de l'AUDAX CLUB PARISIEN : www.audax-club-parisien.com
Joël Mégard

- ***« Dans chaque livre il y a un peu d'ailleurs, un peu de moi. Ils me réchauffent ou ils me brûlent. Chacun est une chance où j'avance masquée. Parfois ils m'ouvrent tant que je dois les fermer. » Philippe Delerm***



Maillots, coupe-vent, blousons, gants, aux couleurs du Club
Contactez Sylvain Le Douaron au 06 70 46 22 61
(christine.le_douaron@bbox.fr). Adresse : 5 Avenue
Outrebon 93250 Villemomble

RÈGLEMENT CHALLENGE **« Les Douze de l'ACBE »**



OBJET

Le but de ce challenge est de réaliser sur une année complète, **chaque mois**, une randonnée de 200 kilomètres (challenge HERCULIX), 150 kilomètres (challenge GRAND ACBEIX) et 100KM (challenge PETIT ACBEIX).

COMMENT ?

L'ACBE proposera :

- un 200 (215km)(nommé le « 200 du mois »).
- un 150 (160km)
- un 100 (115km)par mois nommé « le 200 du mois ».

Le participant sera libre :

- D'effectuer ces parcours à la date qui lui convient, seul ou en groupe.
- D'effectuer un autre parcours organisé (un ville à ville type Boulogne-Châteauneuf en Thymerais-Boulogne, un Brevet Randonneur Mondial ...ou tout autre randonnée, rallye).
- D'effectuer une de ces distances sur un parcours tracé par lui-même.

Si la personne effectue une distance supérieure sur le mois (300, 400...) cela compte pour le challenge. Un 400km ne vaut qu'un 200km !

Par contre, un 200 ou 150 sur home-Trainer ne compte pas.

QUI ?

Peut participer à ce challenge toute personne étant licenciée ou non licenciée, appartenant à l'A.C.B.E. ou autre club.

VALIDATION

Pour participer à ce challenge, il suffira de remplir le document ci-joint (fiche déclarative) en indiquant pour chaque mois, la distance parcourue et sur quelle épreuve (Les Douze de l'ACBE, un rallye, un BRM, une sortie solo, une cyclo sportive).

Document à renvoyer au secrétariat du club dès que le challenge est terminé, par mail ou papier : Gérard Delomas , 53 rue de la Paix 94170 LE PERREUX SUR MARNE (gerard.delomas@wanadoo.fr).

Pas de notion de délai imposé. Si possible respecter le délai de 12 km/h (délai officiel du règlement des organisations de cyclotourisme en France).

Il n'y aura pas de carton de validation.

Les parcours seront mis sur le calendrier (avec le numéro Openrunner) et les douze parcours seront sur la liste des parcours proposés par l'ACBE LE PERREUX (sur le site).

La base reste la confiance aux participants.

RÉCOMPENSES

CHALLENGE « Les Douze de l'ACBE 200 »

- **HERCULIX d'OR** : réalisation de douze 200km sur l'année, soit un par mois. (*Nous incitons les lauréats à s'inscrire au challenge DODECAUDAX officiel une fois leur série terminée*).
- **HERCULIX d'ARGENT** : réalisation de onze 200km consécutivement
- **HERCULIX de BRONZE** : réalisation de dix 200km consécutivement.

CHALLENGE « Les Douze de l'ACBE 150 »

- **LE GRAND ACBEIX d'OR** : réalisation de douze 150km sur l'année, soit un par mois.
- **LE GRAND ACBEIX d'ARGENT** : réalisation de onze 150km., consécutivement
- **LE GRAND ACBEIX de BRONZE** : réalisation de dix 150km consécutivement.

CHALLENGE « Les Douze de l'ACBE 100 »

- **LE PETIT ACBEIX d'OR** : réalisation de douze 100km sur l'année, soit un par mois.
- **LE PETIT ACBEIX d'ARGENT** : réalisation de onze 100km consécutivement.
- **LE PETIT ACBEIX de BRONZE** : réalisation de dix 100km consécutivement

Les récompenses seront remises lors de l'Assemblée Générale du Club.

Le Perreux sur Marne le 24 Décembre 2021

La Technique

COMMENT RÉALISER UN PREMIER 200KM du CHALLENGE LES DOUZE DE L'ACBE (par Alexandre F.) ?

HORAIRE:

Avec une vitesse moyenne de 22, il faut 9 heures de roulage, 9h30 à 21. Avec les pauses, il faut compter entre 10 et 11 heures au total. De façon à ne pas rentrer trop tard, un départ à 7h est le meilleur compromis - à affiner et discuter ensemble.

LIEU DU DÉPART

Je propose de partir du RER A Neuilly-Plaisance. Idéalement, au pied de la gare principale : <https://www.google.com/.../data=!3m7!1e1!3m5...> (voir photo plus bas). Également à adapter au besoin.

PAUSE

Au minimum, on fera un arrêt tous les 50 km, ne serait-ce que pour souffler, marcher un peu et autres...
On adaptera si besoin en fonction du groupe.

VITESSE/STRUCTURE DU GROUPE

Une valeur du club : l'entre-aide. On part ensemble, on rentre ensemble. On adaptera la vitesse du groupe en fonction des membres le constituant. On se préservera aussi pour la fin, le parcours sera vallonné.

Je souhaiterais constituer un seul groupe où les plus forts pourront aider/emmener les moins rapides. Et vu qu'il fait froid, ce sera plus sympathique d'être un seul groupe plutôt que plusieurs.

REPAS

2 options principales :

1/ on emmène un repas

2/ on achète sur le chemin

Habituellement, j'ai tendance à emmener de quoi manger dans une sacoche de guidon, mais pas toujours. Je ne pense pas que tout le monde pourra facilement emmener un repas, alors je propose d'acheter en route. A mi-chemin (Nanteuil-le-Haudouin), il y a un supermarché un peu excentré du parcours, une boulangerie ou équivalent Monop proche du parcours. L'arrêt suivant étant Meaux (25 km de plus, soit un peu plus d'une heure)

Pensez à emmener avec vous des grignotages pour les pauses (barres de céréales, fruits séchés : abricots, figues, ... ou fruits secs : noix/noisettes/cacahuètes, ...). C'est important de manger régulièrement.

Au niveau des bidons, emmener 2 bidons, on aura l'occasion de s'arrêter dans une boutique ou un cimetière pour recharger (je les aurais notés à partir de mi-parcours). Pour ceux qui ont l'habitude, n'hésitez pas à prendre pastille de minéraux.

SÉCURITÉ

On va partir et revenir de nuit, il faut penser au chasuble ou veste jaune fluo (ou autre couleur) avec bandes réfléchissantes, ainsi que lumière avant et arrière pour être vu, et la casque.

VÊTEMENTS

Il va faire relativement froid - entre 1 et 7 °C, pensez à bien vous couvrir, surtout les extrémités : mains, pieds et oreilles.

Il ne devrait ni pleuvoir ni avoir de vent, pensez toutefois à un coupe-vent/pluie léger, parfois c'est très utile.

RÉPARATIONS

Son matériel habituel pour réparer : 1 à 2 chambres à air au minimum. Et dans l'idéal : démontes pneu et pompe.

A tous les réguliers de la longue distance, n'hésitez pas à compléter si j'ai omis des choses.

Prévoir bout de pneu en cas de perforation importante du pneu.

CONSEILS ADDITIONNELS

Il peut être intéressant d'emmener votre Pass'Navigo si vous en avez un. Peut-être un bon moyen de rentrer par le train en cas de galère à moindre frais.

Une carte bleue et un peu de monnaie (dans un sachet congélation pour être étanche), comme vous devez avoir l'habitude pour vos sorties.

Si vous avez encore des questions/interrogations, n'hésitez pas à les poser en commentaire ou en message, j'y répondrai volontiers.

Maintenant, il ne reste plus qu'à indiquer votre participation

Alexandre Fontaine

- *« Les pommes ont un pouvoir. Si denses, si lourdes quand elles tombent sur le sol. Je les regarde avant de les croquer. Pour saluer la fin de saison. » Philippe Delerm*

PORTRAIT D'ACBEiste

C'est bientôt l'été. N'entendez-vous pas les cigales et ne sentez-vous pas le vent chaud qui souffle ? Aujourd'hui nous partons vers l'Italie rejoindre notre ami Tonino qui permet, avec d'autres, que notre club soit ouvert sur l'Europe !



Hello Tonino. Comment ça va ?

- Mieux ! Vous vous souvenez peut-être de ma chute dans ces maudits escaliers en pente raide du bistrot ou nous nous étions arrêtés pour une pause lors de la sortie de club de septembre 2020 vers Blandy-les-Tours ? Cet accident a causé un arrêt brutal de mes activités puisque, si j'ai pu rentrer à la maison, je n'en ai pas moins subi une rupture du tendon supra-épineux de mon épaule. C'était vraiment très douloureux et je me suis dit "je suis f... pour le vélo". Mais vous connaissez le courage légendaire des italiens qui se battent jusqu'au bout ! L'opération qui a suivi a été un succès et m'a donné l'espoir d'enfourcher de nouveau bientôt ma

monture. Mais il me faut être patient, je retrouve peu à peu seulement l'amplitude de mon bras. Ce problème qui dure depuis septembre dernier, finalement, m'a fait oublier le confinement. De toutes les manières, j'y étais obligé.

De quand date ta première rencontre avec l'ACBE ?

- Je suis arrivé à l'ACBE en 2007 tout de suite après ma retraite. Auparavant je ne faisais que des petites balades le long de la Marne. J'ai découvert un club où la convivialité est le mot d'ordre. Alors bien sûr, des affinités se sont construites tout au long de ces quatorze années. Moi qui ai 74 ans, je roule plutôt avec les gens de mon âge mais, vous me connaissez, j'aime parler avec tous et je dois dire très sincèrement à tous ceux qui liront ce petit entretien que vous me manquez tous. J'avance en pensant à nos retrouvailles. D'ailleurs, demain, je vois mon chirurgien et j'espère qu'il me donnera le feu vert pour une reprise en douceur... Mon bon vieux vélo SCOTT, que je possède depuis 2002, m'attend fidèlement. J'ai hâte de pouvoir l'enfourcher de nouveau.

Et l'Italie, elle te manque ? Les photos que tu publies de temps à autre sur le site du club sont toujours très agréables à regarder. Et tu sembles très fier d'ailleurs que ton village, Castel di Sangro, dans les montagnes des Appenins, soit le point de départ d'une étape de la prochaine édition du Giro d'Italia en mai prochain...

- L'Italie c'est ma patrie et la France est mon pays de cœur... J'y suis venu par amour pour rejoindre celle qui allait devenir mon épouse, et que j'avais rencontrée en Grande-Bretagne... Je travaillais dans l'hôtellerie / restauration de luxe. Finalement je me suis fixé à Paris dans un établissement sélect de l'avenue Foch. Que de bons souvenirs ! Venez à mes côtés dans le peloton, je vous en raconterai quelques-uns.

Pour revenir à l'Italie, j'y retourne régulièrement une fois par an, l'été, mais depuis la pandémie malheureusement ce séjour n'est plus possible. Vous savez, la situation sanitaire est très sévère en Italie. Mon village est situé dans une région très montagneuse à 140 km de Naples, à 180 km de Rome. C'est une région malheureusement secouée régulièrement par des séismes. Dès l'enfance on apprend à vivre avec ces mouvements du sol. Certains sont malheureusement meurtriers : vous vous souvenez sans doute du terrible tremblement de terre ayant frappé la ville de L'Aquila le 6 avril 2009. Elle est située à seulement 80 km de mon village ...

Tu ferais un merveilleux guide dans ta région Tonino. Mais dis-moi : quel est ton plus beau souvenir à vélo ?

- Regardez la photo jointe et vous aurez la réponse ! Elle est prise lors de la semaine de randonnée organisée par le club dans la Drôme. Vous avez reconnu : l'ascension du Mont-Ventoux. C'est un souvenir inoubliable. Dommage que cela reste ma seule escalade du "géant de Provence", j'y retournerais volontiers... En Italie, mon cher pays natal, que je vous invite à venir découvrir dès que ce sera possible, j'ai escaladé aussi quelques cols et collines des Abruzzes.

Avec plaisir Tonino ! Un projet pour cette année ?

- Oui, remonter sur mon vélo, c'est mon objectif prioritaire. Ensuite je vais faire en sorte de peaufiner ma forme physique pour voir comment me remettre à rouler avec vous tous lors des sorties de club.

Bon et complet rétablissement Tonio, Ciao !

Entretien réalisé par Philippe Sauvage

« PETITE ANNONCE LOCALE »

« Bonjour Monsieur,

Je suis trésorière de l'Association LES CORDELLES aux Perreux. Vous avez très certainement déjà entendu parler de notre Association.

Et si je me permets de vous contacter, aujourd'hui, c'est pour vous faire une proposition en faveur de vos Adhérents.

Au sein de notre Association, nous avons de nombreuses activités (culturelles et mais aussi « sportives »).

Depuis de très longues années, nous achetons un créneau horaire à la Piscine Robert BELVAUX du Perreux. Ce qui nous permet de vendre des entrées à nos adhérents à un prix préférentiel, et surtout ils peuvent nager en toute tranquillité, puisque nous avons l'exclusivité durant ce laps de temps.

Pour équilibrer nos coûts, nous devrions avoir environ une vingtaine de nageurs. Or, depuis l'épidémie de Covid, la fréquentation est en nette baisse, puisque nous ne comptons plus qu'une petite dizaine de courageux prêts à faire des longueurs dans les couloirs de la piscine.

C'est ainsi que nous ait venu l'idée de partager notre créneau avec une Associations de Sportifs.

Le vélo est un sport complet et dynamique, mais peut être que certains de vos Adhérents fréquentent déjà la piscine. Quelque uns peuvent avoir envie de se détendre en faisant quelques brasses. (*mais pas au delà de 10 personnes*).

VÉLO et PISCINE
SPORTS COMPLÉMENTAIRES.
UNE BONNE IDÉE.

Notre créneau (hors vacances scolaires)

TOUS LES MARDIS

de 16h30 à 17h00

Les nageurs peuvent rester au delà, mais n'ont plus l'exclusivité.

TARIF 2.60 €

Carte de 10 entrées (26.00 €)

Vendue à l'entrée par notre bénévole. (*se présenter 5 à 10 mn avant l'accès à la piscine*).

A titre indicatif, le tarif public est : 5.50/4.30 € à l'unité et 40/31.40 € par carte de 10.

Si vous êtes intéressés, merci de nous le faire savoir, et nous indiquer les noms de personnes susceptibles de venir nager.

Très cordialement.

Josette BORDERES »

À LA DÉCOUVERTE DE NOTRE RÉGION

LE CHÂTEAU DE LA GUETTE À VILLENEUVE SAINT DENIS



Nous passons devant très souvent, juste avant la montée du Moulin. Très visible en hiver, je me suis toujours demandé quelle histoire renfermait cette belle demeure avec sa tour carrée.

L'origine du château remonte au XII^{ème} siècle. En 1307, il est la propriété de Dreux de la Guette, valet de chambre du Roi Philippe le Bel. Il passe ensuite à Jean Le Grand, bâtard du Roi.

Au XVI^{ème} siècle, il appartient à Jean de la Huette, puis il passe à Jean Davy, frère du cardinal du Perron.

Bonit François Broc, président aux requêtes, en est propriétaire en 1626.

Le 7 septembre 1751, François Pierre Martin de Vaucresson, premier avocat général en la cour des aides, et Anne Charlotte Fenel son épouse, domiciliés à Paris, vendent la seigneurie de La Guette, le château et ses meubles à Jacques Passelaigue, écuyer, et Marie Henriette Veillet son épouse, domiciliés à Meaux.

Le Comte de Sénélé en est propriétaire au XIX^{ème} siècle.

La famille Rothschild en devient propriétaire. En 1939, à la suite de la Nuit de Cristal (le pogrom contre les juifs du Troisième Reich qui se déroula dans la nuit du 9 novembre 1938) seront accueillis par une équipe composée de pédagogue franco-autrichien Alfred Brauner, du médecin Françoise Brauner et du militant autrichien Harry Spiegel qui vont se charger de « réadapter » ces enfants, souvent orphelins.

À partir de 1941, le château passe sous le contrôle de l'état et devient une maison d'enfants et de colonies de vacances du Secours National, organisme parrainé par le Maréchal Pétain. Elle est dirigée par Germaine Le Hénaff. Alors que le château de La Guette est officiellement en alignement avec la doctrine de la révolution nationale, celle-ci est en contact avec la Résistance Intérieure, et cache des jeunes enfants juifs sous des noms d'emprunt, sans informer le reste de l'équipe du château. Elle reçoit pour cela le titre de Juste parmi les Nations en 1986.

Actuellement, le château est aménagé en 32 logements sociaux sur un parc de 15 hectares.

Joël Mégard



LA RUBRIQUE DE TRICOTINE

L'ÉNERGY CAKE

Voici une recette spéciale sportifs pour allier plaisir et nutrition : le gâteau au soja du sportif ! Idéal avant l'effort (ou pendant une épreuve de longue durée), gâteau digeste, pauvre en matières grasses, pouvant se consommer jusqu'à 1h30 avant l'effort, combiné à une bonne hydratation !

Ingrédients :

150g de farine, 40g de sucre, 60g de céréales type muesli, 1 cuillère à soupe de poudre d'amande, ½ paquet de levure, 50g d'abricots secs, 50g de raisins secs (préalablement trempés dans de l'eau chaude), ¼ litre de boisson Sojasun (**Calcium** ou **Vanille**), 1 sachet de sucre vanillé.

Temps de préparation :

5-10 mn, cuisson : 40 mn (180°C-Th6)

Préparation :

Couper les abricots secs en petits morceaux (aux ciseaux), mélanger les ingrédients dans l'ordre indiqué, verser la pâte dans un moule à cake anti-adhésif préalablement beurré ou huilé.

Athletesdubienetre.fr

HISTOIRE DE NOTRE CLUB

XVIIème FLÈCHE VÉLOCIO ... par Claude FACQUET (le Plateau 1962)

Depuis plusieurs années, j'essayais en vain de former une équipe pour la Flèche Vélocio. Cette année, Jean BELLEVILLE étant également décidé, il nous fut facile de décider Pierre ROGER. Paul TEXIER, Acébéiste de fraîche date, mais au palmarès déjà copieux fut incorporé à l'équipe sur sa demande. Le cinquième homme fut Jacques LOURDET, que nous connaissions tous bien, et qui, à l'AS E1TOILE n'aurait jamais pu grouper suffisamment d'amateurs de randonnées, telles que la Flèche.

Notre but, fut dès le début les 600km, bien que je trouvasse cette distance assez élevée. Après le 100 de Saint-Denis, le 200 AUDAX, le 200 RANDONNEURS, nous effectuons, tous ensemble, le Circuit de Seine et Marne (A.C.B.E.) par un temps épouvantable. Le dernier dimanche avant le JOUR J, une simple petite sortie de la matinée.

Vendredi 20 Avril, 11 heures, c'est l'embarquement à la gare de l'Est, pour TROYES. Le voyage s'effectue gaiement. Sitôt arrivé, notre capitaine, qui n'est autre que Jean BELLEVILLE se met en quête d'un contrôleur pour le départ et il en profite pour reconnaître la sortie de la ville en direction de DIJON. Nous cherchons un restaurant et commençons à préparer notre matériel quand mon pneu arrière prend la fantaisie d'éclater.

C'était un pneu Englebert, neuf, et qu'il fut impossible de replacer correctement dans risque de déjantage. Malgré les essais de Jacquot, je dus me résoudre à acheter un pneu et une chambre neufs.

Nous approchons du départ, les dernières minutes paraissent longues. Le contrôle est fait par Madame ODIN, dont le mari, vélociste, est mécanicien d'une grande société de course troyenne et du Tour de France.

Il est 17 heures : nous partons. Jean prend la tête et nous emmène très rapidement sur les pavés de la ville, ensuite le parcours devenant facile, le vent assez favorable nous roulons à 33/34 de moyenne. Nous passons BAR, CHATILLON-SUR-SEINE, le temps devient plus frais, le parcours se vallonne. Les côtes de CHANCEAUX, VAL SUZON, SAINT SEINE L'ABBAYE me voient passer détaché, ... à l'arrière, mais sitôt les sommets atteints, ça repart de plus belle.

Nous arrivons à DIJON, 151^{ème} kilomètres vers 22h15. Nous avons retenu un repas, mais prévoyant une moyenne de 25km/h, nous sommes en avance et le repas n'est pas prêt et notre avance va fondre. Nous nous équipons pour la nuit et nous restaurons copieusement. Nous serons restés à DIJON, 50 minutes au total, ce qui est beaucoup trop quand on veut établir une performance. Nous sommes accompagnés pour sortir de la ville par PIEDS FERRES, randonneur Dijonnais, ami de Pierre ROGER. Le parcours est roulant et nous repartons assez rapidement, mais le repas n'ayant pas eu le même effet sur chacun de nous, nous devons nous modérer un peu.

La lune nous éclaire maintenant, et malgré elle, notre éclairage se compose d'un brassard lumineux, d'un éclairage par dynamo et d'une grosse lampe torche fixée sur le guidon. Ce n'est pas de trop et nous avons failli être fauchés par un automobiliste perdant le contrôle de sa direction.

L'équipe DUJARDIN que nous pensons rejoindre n'est toujours pas en vue. Pendant plusieurs heures, nous guettons au loin des feux rouges. Nous croyons quelquefois en voir mais ce sont des idées, cette équipe n'ayant pas pris le départ, nous ne pouvions évidemment la voir. Par contre nous passons l'équipe luxembourgeoise occupée à faire de la mécanique au bord de la route. Pour l'instant les seuls arrêts sont pour poster nos cartes de contrôles, la moyenne reste aux environs de 30km/h, mais elle va diminuer nettement vers le matin avec l'apparition du brouillard. Il fait assez froid et le manque de sommeil se faisant sentir c'est un moment difficile à passer.

La route est défoncée pendant quelques kilomètres, mais ça réveille. A MACON, nous profitons d'un café ouvert pour prendre quelques minutes de repos en prenant des boissons chaudes.

A VILLEFRANCHE, le jour commence à se lever, nous évitons LYON par TASSIN-LA-DEMIE-LUNE et BRIGNAIS, à GIVORS où les pavés sont pénibles : nouvel arrêt casse-croûte. 380kilomètres sont déjà couverts et le plus difficile est fait. Nous repartons difficilement dans les roues de Jean BELLEVILLE et Jacques LOURDET qui, eux sont en pleine possession de leurs moyens. Ils se relayent en tête et font à peu près tout le travail alors que nous autres, Roger, Paul et moi, essayons de retrouver la cadence.

Nous suivons maintenant la rive droite du Rhône par SERRIERES, TOURNON, SAINT-PERAY, LA VOULTE. Nous voyons des vélos devant un café, mais nous ne pouvons affirmer qu'il s'agisse de fléchards.

Voilà maintenant 500 kilomètres faits, nous profitons d'un feu rouge prolongé (sur un pont à voie unique) pour boire un Perrier. Tout en roulant nous préparons maintenant notre prochain arrêt qui doit être le plus court possible. L'un doit acheter des fruits, l'autre du pain, un troisième de la boisson, etc ... Ainsi nous ne perdrons pas dix minutes et nous repartons les poches pleines de victuailles.

Il ne reste plus que quelques heures à rouler, les défaillants se retrouvent plus ou moins et s'enhardissent à prendre la tête quelquefois. LE TEIL, VIVIERS, BOURG-SAINT-ANDEOLS, PONT-SAINT-ESPRIT sont passés. Nous comptons maintenant ce qu'il nous reste à rouler en ½ heure, puis ¼ d'heure. A BAGNOLS-SUR-CEZE, Jacques LOURDET a des ennuis mécaniques et nous fait perdre un temps précieux, si près du but. Nous nous désaltérons pendant que le mécano consulté se débrouille de son mieux avec le vélo de notre camarade qu'il n'est pas question d'abandonner.

Nous repartons, une sérieuse côte se dresse peu après, sous nos roues, ROGER Pierre y retrouve son allure de grimpeur, c'est tout juste s'il consent à nous attendre. Peu avant AVIGNON, alors que nous venons de noter notre 23^{ème} heure, nous dépassons RAY et un autre dijonnais qui s'escriment à rester dans notre sillage, malgré nos remarques. Beaucoup de cycles en Avignon, nous roulons de notre mieux car il reste plus de 15 kilomètres à parcourir en une demi-heure pour atteindre notre but.

Nous y arriverons, mais il était temps. Il est exactement 17 heures, nous faisons contrôler notre arrivée à PLAN d'ORGON, 610^{ème} kilomètre. Nous nous affalons plus ou moins sur les tables et après près d'une heure de récupération, nous repartons sous la pluie pour SALON (25kms) où nous devons loger.

C'est avec joie que nous apprenons que nous sommes les premiers, d'autant plus que plus de 30 équipes étaient au départ de cette 17^{ème} FLÈCHE VÉLOCIO, mais nous devons dire que nous devons cette victoire à l'absence des équipes du Vélo-club de Courbevoie-Asnières et de l'Union des Audax Français.

Claude FACQUET

« La dix-septième édition de la Flèche Vélocio pascalie a connu un très grand succès : nombre record des équipes engagées (31), des équipes classées (27) et performances d'ensemble extrêmement satisfaisantes, compte-tenu des intempéries de ce printemps maussade. La performance accomplie par le team vainqueur, est méritoire et classe les hommes de l'A.C.B.E EST le Perreux-ASE, car 610 kilomètres en 24h, pour une flèche Vélocio, c'est quelque chose qui n'est pas à la portée du pédaleur des dimanches, voire de pas mal de coureurs. »

BELLEVILLE Jean	35 ans	capitaine	A.C.B.E. Le Perreux
FACQUET Claude	26 ans		A.C.B.E. Le Perreux
LOURDET Jacques	30 ans		A.S.E.
ROGER Pierre	35 ans		A.C.B.E. Le Perreux
TEXIER Paul	26 ans		A.C.B.E. Le Perreux »

LA RICHESSE DE NOTRE BELLE LANGUE FRANÇAISE

Le chien aboie quand le cheval hennit
Et que beugle le bœuf et meugle la vache.
L'hirondelle gazouille,
La colombe roucoule et le pinson ramage.
Les moineaux piaillent,
Le faisan et l'oie criaillent quand le dindon glousse.
La grenouille coasse mais le corbeau croasse et la pie jacasse.
Et le chat comme le tigre miaule,
L'éléphant barrit,
L'âne brait, mais le cerf rait.
Le mouton bêle évidemment et bourdonne l'abeille.
La biche brame quand le loup hurle.
Tu sais, bien sûr, tous ces cri-là mais sais-tu ?

Que si le canard nasille, les canards nasillardent
Que le bouc ou la chèvre chevrotte,
Que le hibou hulule mais que la chouette, elle, chuinte,
Que le paon braille
Que l'aigle trompète

Sais-tu ?
Que si la tourterelle roucoule,

Le ramier caracoule et que la bécasse croule,
Que la perdrix cacabe,
Que la cigogne craquette et que si le corbeau croasse
La corneille corbine et que la lapin glapit
Quand le lièvre vagit
Tu sais tout cela ? Bien.
Mais sais-tu ?
Que l'alouette grisolle,
Tu ne le savais pas. Et, peut-être, ne sais-tu pas davantage que le pivolet picasse.

C'est excusable !
Ou que le sanglier grommelle, que le chameau blatère
Et que c'est à cause du chameau que l'on déblatère !
Tu ne sais pas non plus peut-être que la huppe pupule
Et je ne sais pas non plus si l'on l'appelle en Limousin la pépue parce qu'elle pupule ou parce qu'elle
fait son nid avec de la chose qui pue.
Qu'importe ! Mais c'est joli : la huppe pupule !
Et encore sais-tu que la souris, la petite souris grise : devine ?
La petite souris grise chicote ! Oui !

Avoue qu'il serait dommage d'ignorer que la souris chicote et plus dommage encore de ne pas savoir
que le geai cajole !

VOS RÉCITS : INÉDITS

UN BEAU 200KM EN DÉCEMBRE

Hello la compagnie, une fois n'est pas coutume, je me fais un plaisir de vous faire un petit compte rendu de notre 200 km de dimanche dernier ... Bon, ok, avec un peu de retard, mais ... Il me fallait bien un peu de repos après ce périple un peu extraordinaire !

Alors, en tant que maman d'un fiston qui a passé le bac français en juin, qui a commencé la philo en septembre, et qui doit encore rédiger ses devoirs d'histoire-géo dans les règles de l'art, je révise ces-dites règles de l'art, que je vais utiliser ici. Vous savez, intro, thèse, antithèse, synthèse...(ça a changé un peu de nom, genre "identifier une

problématique, ..." mais ça reste l'idée 😊). Et comme je suis encore un peu fatiguée, je me contenterai du plan et des idées principales, ne m'en veuillez pas 🤗!



Alors, voici ma copie :

Intro :

- parler du parcours
- parler de la météo
- parler des copains
- reparler (probablement) de la météo 🤖 et du parcours 😊

- et encore des copains 🤗!

- et de "l'avant" (et pas de "l'avent" 😄)...ou comment se motiver !

THESE :

- côté parcours, pour le mois de décembre, Joël nous a concocté un "j'aime les roses". Drôle d'idée pour un mois de décembre... On n'aura pas vu l'ombre d'un pétale, seulement une pancarte vers la roseraie de Provins ! Heureusement, j'ai immortalisé mon passage au petit matin devant le fleuriste dénommé "la rose bleue" à Nogent, en plus, bleu comme l'ACBE ! Ouf, l'honneur est sauf !

- côté météo, comment dire ... Un mois de décembre froid et humide (très humide en fait...), avec un brin de vent, mais un brin seulement 😊. Normal quoi !

- pour les copains, ce fut d'abord un duo féminin, avec Pascale, motivation mutuelle pour tenter de démarrer le fameux challenge Herculix 🚴🚴 (mais quelle idée ... 🤖🤖), qui s'est transformé en trio avec Alain G qui nous a rejoint au départ (mais pour le 150), puis en quatuor avec l'apparition surprise d'Emmanuel au détour d'un virage juste avant de rejoindre la N34. D'ailleurs, un grand merci à



Emmanuel pour l'abri qu'il nous a fourni, surtout sur le retour 🙏! Nous serons rejoint un peu plus tard de manière très éphémère par Cyril et Damien, que nous ne verrons que très furtivement (ils avaient sûrement le vent dans le dos quand nous l'avions de face 🤖🤖).

- et pour la motivation, les copains/copines, c'est important ! Une semaine de déchiffrement de toutes les applis météo possibles et inimaginables pour choisir que la meilleure est celle qui prévoit la météo la moins pourrie, insistance forcée sur les améliorations visibles (même si elles n'ont pas duré et qu'à chaque mise à jour, ça disparaissait ...), messages divers et variés sur Facebook pour se dire qu'on n'est pas seul.e à y penser, épluchage détaillé du parcours et de toutes les gares en chemin (parce qu'on ne sait jamais, si la meilleure appli météo se trompe un peu ... ou beaucoup 🤖🤖), et surtout, lecture de la boule de cristal pour se dire que ... plus on attend et qu'on laisse les jours filer, plus ça risque d'être de pire en pire, alors autant tenter sa chance !
ANTITHESE :

- Départ habituel sur la N34, passage habituel aux bords de Marne, et là ... clignotant à droite, montée inhabituelle... (Ça doit être la cerise dont

Joël nous a parlé 🤖🤖). Heureusement que les filles étaient là pour suivre la trace, sinon, les gars auraient bien tracé tout droit vers St Thibault des Vignes ... Arrivée au sommet, il doit y avoir légère tromperie sur le parcours, puisque nous arrivons rue des 2 châteaux...

Encore la même impression en arrivant devant les remparts de Provins une centaine de bornes plus loin ... Joël, je sais qu'il y a déjà un parcours "j'aime les châteaux", mais là, faudrait faire quelque chose ... Ou prévoir

ce parcours en mai, pour vraiment voir des roses 🌹🌹! Les 2 sens interdits dans Provins aurait aussi pu nous permettre de voir les roses, mais ... non ... 🤖

- d'ailleurs, en parlant de notre arrivée à Provins, elle se fit sous le soleil, si si ! Il faisait tellement beau qu'on a opté pour le pique-nique au milieu des stands du marché de Noël ! Désolée, pas de photo pour immortaliser cette exception météorologie du mois de décembre, mais j'ai 2 témoins 😊👍.



- désolée aussi, je n'ai pas d'antithèse sur les copains, ni sur la motivation, sinon, ce compte rendu n'existerait pas parce que la sortie n'aurait pas eu lieu 😊!

SYNTHÈSE :

Si c'était refaire, je le referai !

Il faut bien un challenge challengeant pour que je fasse mon premier 200km en décembre, en 22 ans de carrière de cyclotte 😄😄!



A dimanche ... Sans vélo !

Carole Bendavid

200 DE JANVIER « À LA DÉCOUVERTE DES BRASSERIES DE SEINE ET MARNE »

Ce compte rendu sera (presque) aussi court que j'ai trouvé la journée longue ... (Ça, c'est le teasing pour lire

jusqu'au bout 😄😄! En même temps, je viens de le dire, c'est court, alors pas d'excuse pour ne pas tout lire

(pour une fois 😊)).

Nous partîmes 3, nous arrivâmes 3

(ouf, jusque-là, tout va bien 😄, le président doit être rassuré pour ses troupes !).

Dans notre trio du jour, je pense qu'on peut décerner la palme d'or, la 1ère marche du podium à Pierre, que vous avez sans doute reconnu sur la photo ! D'abord parce qu'il était devant tout le temps, et que, même si son âge (que je garderai secret, ça ne se fait pas de

partager ces choses-là en public 🙄) ne permettait pas de le penser, c'était aujourd'hui son premier



200 ! Si si ! 🍌🍌 Bravo à lui donc 🙌🙌🙌 ! (Mr le Président, veuillez noter ce point de détail important pour la prochaine AG, Mr le trésorier aussi, ça va vous coûter cher tout ça 🤔)
La 2ème marche revient à [Pascale Urbansky](#), qui s'est envolée aujourd'hui sur son nouveau vélo Origine bleu ciel (comme celui qui s'est bien caché toute la journée 😞), et pour son "team spirit" (déformation professionnelle, désolée 😭😭), merci Pascale 🙏🙏.

Enfin, me concernant, pas de podium, pas de jus dans la machine, j'étais loin, loin, loin derrière... 🙇
Un jour "sans" comme on dit... Ça faisait bien longtemps que ça ne m'était pas arrivé ! J'espère avoir donné pour l'année 😭😭 ! Les 2 champions précités m'ont mis la misère dans tout les faux-plats (même ceux à 1%...), alors je ne vous dis pas dans les bosses ... 😭😭. J'ai frôlé les 6km/h parfois 🙇
. Même pas eu la niaque de les gratter dans les descentes, c'est vous dire 😞 ! Bref, je suis bien contente que cette journée de vélo soit enfin terminée !
Nous avons bien oeuvré pour la devise du club, "ACBE, force et courage" ! (Et on pourrait ajouter "ensemble" 🙌)

PS 1 : merci à Damien pour les infos topographiques qui nous ont permis d'être vigilants
PS 2 : avec les conditions climatiques du jour (froid, vent, pluie), nous avons pris la liberté de ne pas totalement suivre le parcours officiel à partir des environs de Crécy la chapelle, j'espère que Mr le Président ne nous en tiendra pas rigueur 😊
PS 4 : mais nous avons quand même bien 200km au compteur (après un tour de pâté de maison obligatoire 😭😭), mais c'est bien là l'essentiel pour ce challenge !

PS 5 (vous pensiez que c'était court, mais l'inspiration vient en écrivant, c'est bien connu 😄) : avec le recul, je pense que mon rythme pépère du jour a rendu service à mes 2 acolytes du jour ! Pierre parce qu'il a fini ce 1er 200 frais comme un gardon, et qu'il est prêt à en découdre avec d'autres 🙌 (voir même chatouiller le 300, si si !). Et Pascale parce que son nouveau vélo est encore en phase de rodage, et c'est bien connu la aussi (mais sûrement plus connu que l'inspiration qui vient en écrivant 🤔), il ne faut pas trop forcer sur le moteur dans cette période-là ! J'espère que son vélo me dira merci dans quelques mois / années 😭🍷🍷🍷.

PS 6 : petite question à Mr le Président pour finir : je me questionne : pourquoi ce 200 ne s'appelle pas "j'aime les brasseries" ? Tu n'as pas osé ? 😄😄😄.

C'était le petit mot de la fin, pour ouvrir le débat 😊.
Merci encore à mes 2 accompagnateurs et soutient du jour, sans qui cette journée aurait été ??? (Je n'ai pas les mots 🤔 !)
Sur ce, je vais (presque) me coucher (après une petite part de pizza quand même, il faut bien ça pour m'en remettre 😊), je crois que j'en ai besoin 😭😭😭). Vivement le prochain ... Un peu plus chaud ... Un peu moins humide ... Un peu moins venteux ... Un peu moins dur ... Un peu plus nombreux ? 🤔

Prenez soin de vous ! 🍷🍷
Carole Bendavid

Petit ACBEix deviendra grand ?

Le 23 janvier, Marie-Anne et moi avons fait notre premier 100 km de l'année 2022, dans le cadre du Challenge ACBE 100 km « Petit ACBEix ». C'était d'ailleurs notre premier 100 km depuis l'été 2020 !

A court de kilomètres, on a pris un parcours très plat, jusqu'au beau site du Château du Vivier. Par ce triste temps gris uniforme, et ses 5°C constants, il fallait bien s'octroyer un bon temps de repos : Nous avons mangé au restaurant Thaï de Villeneuve-le-Comte, qui aurait mérité bien plus de clients car c'était délicieux.

Au retour, le faible vent nous était favorable. C'était parfait.

Tiendra-t-on la cadence mensuelle ? L'avenir le dira.

Michel Grousset

200KM LES BRASSERIES



Ce

sera la semaine des premières ; après mon premiers 200 par froid polaire 😄, je me lance sur mon premier compte-rendu. Sans espérer atteindre le talent de mes prédécess...(euses ? 🤔) [Carole Bendavid](#) ou [Corinne Saulnier-Eude](#) qui nous régale de leurs excellents CR après presque chaque sortie 😊.

Je passe sur mes atermoiements j'y vais - j'y vais pas / il va faire bon / ça va cailler sa race 🧊 que vous avez tous pu suivre en direct live dans les échanges 😄 (je n'ai pas osé dire sur le moment à Alex que lorsqu'il m'a envoyé la capture de son appli météo pour me rassurer sur le temps à Meaux, la mienne affichait en parallèle un flippant -4 degrés 🧊).

Bref, on est vendredi soir, j'ai finalement décidé d'en être, mes affaires et mon vélo sont prêts, il est 22h, je pars me coucher pour être en forme demain 💪.

- 0h30 : des hurlements me tirent de mon sommeil. Un de mes enfants (Valentin, le plus petit 🧑) est en train de hurler dans sa chambre se plaignant d'horribles démangeaisons. A y regarder de plus près son corps semble se couvrir de boutons et plaques rouges 🧊 30 minutes à essayer de le calmer, appel à SOS médecin, au SAMU, qui nous conseillent d'appliquer du Zirtec sur ses plaques. Bien évidemment, personne n'a de Zirtec chez lui, direction donc à seule pharmacie ouverte de nuit la plus proche, à Roissy en Brie, à 30 km de là 😊. Ma femme se propose d'y aller pour me laisser une chance de dormir, je m'endormirai avec Valentin dans le lit, finalement calmé, vers 1h30...

- 4h50 : réveil tout naturellement, un œil au réveil, chouette, il me reste 10 minutes de sommeil, je vais même me permettre de gratter 10 minutes en le repoussant à 5h10, matin !

- 5h10 : rien 😊

- 5h40 : ma femme, heureusement réveillée à cette heure-ci, me tire du lit en catastrophe 🧊 J'ai 35 minutes max pour me préparer, prendre un copieux petit déjeuner que j'engloutis en qqes minutes

- 6h15 : je pars enfin de chez moi, j'ai prévenu auparavant Philippe que j'arriverais en retard.

- 7h00 : j'ai bombardé pour arriver le moins en retard possible, finalement j'arrive pile poil à l'heure, j'espère juste ne pas m'être cramé avant même le début 🥵
- 7h15 : ça y est on part, sur un rythme léger le temps de laisser aux organismes le temps de se réchauffer, il fait encore bien nuit et le jour semblera mettre une éternité pour se lever. Mes gants chauffants, qui avaient pourtant chargé durant toute la nuit, m'annoncent que la batterie est presque vide 🥶 Ils tiendront environ 2h avant de me lâcher 🥶

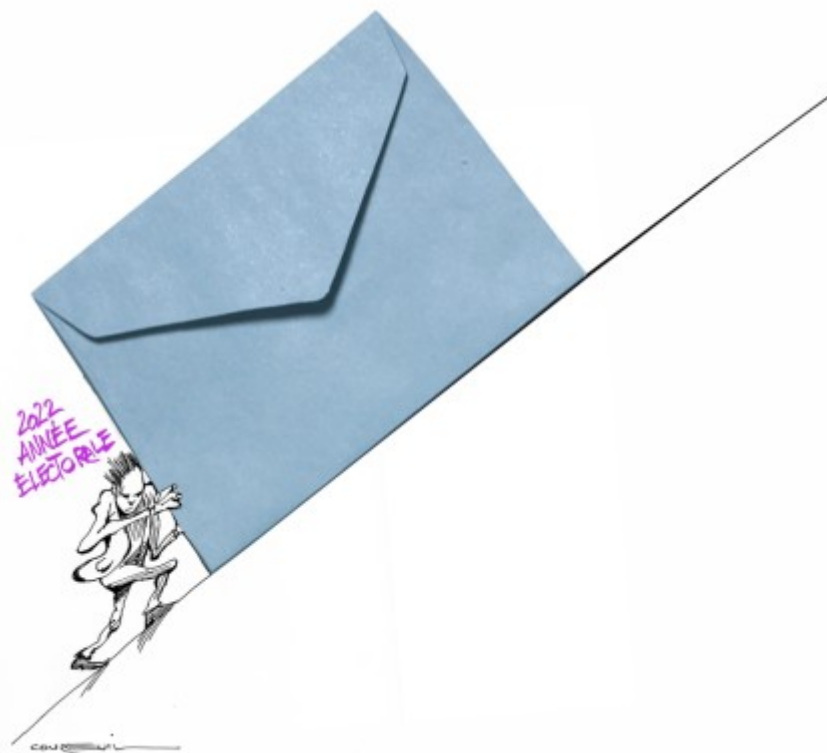
Un 200 km sur lequel les montées et les descentes alternent (on a parfois même l'impression à certains moments que les côtes alternent avec... d'autres côtes, sans descente au milieu. Chacun monte à son rythme, les premiers arrivés en haut attendant que tout le groupe soit au complet et que chacun ait pu souffler avant de repartir en groupe. Les kms s'enchaînent, ponctués de Brasserie (perso je ne les ai n'as toutes vues), la température reste fraîche, mais bien couvert, ça passe.

Je quitterai mes compagnons aux alentours du km 180 pour terminer en solo direction Marolles et ne pas finir avec 250 kms au compteur. Après toutes ses montées, ces 30 derniers km sur du plat, vent dans le dos, seront un vrai plaisir, et me permettront d'arriver chez moi à 17h30, avec 215 km au compteur. Autant que mes compagnons du jour au final 😊

Bilan :

- faut pas écouter les applications météo qui disent n'importe quoi 😊
- j'ai un flacon de Zirtec intact à dispo, au besoin 🙌
- les batteries de mes gants vont très bien. C'est juste mieux de raccorder la multiprise à une prise électrique, ça charge mieux 😊
- merci à mes 7 compagnons de route pour cette vraiment agréable sortie et cet esprit d'entraide tout au long de la journée
- et pour la petite histoire, j'ai entamé il y a 3 semaines de passer à une alimentation cétogène ; exit les glucides (moins de 20 g par jour), j'avoue que j'appréhendais fortement de rouler aussi longtemps sans glucides, surtout que les premières semaines ont été un peu compliquées physiquement parlant, le temps d'habituer mon organisme (j'ai fini la précédente sortie club véritablement sur les rotules). Bah finalement ça fonctionne, aucun moment de fringale ou de baisse de régime, c'était plutôt agréable.

Stéphane REGNAULT





C'est avec une immense tristesse que Tonio nous a annoncé le décès de Jacques Tourrette.

Jacques a été jusqu'en 2019 un fidèle ACBEiste, participant à toutes les randonnées de notre club, son club.

Il portait haut les couleurs de notre club en étant un vrai amoureux du vélo, un rouleur infatigable, un magnifique compagnon de route, d'humeur toujours égale et aimant tant la vie. Il aimait aussi rouler seul, comme un vrai randonneur, à son allure. La route était son domaine.

Il a participé à plusieurs Flèches Vélocio, au Rallye des Grands Crus de Bourgogne avec l'ACBE, mais c'est sur les longues distances qu'il était heureux avec son vélo, son épouse Ewa n'étant jamais bien loin. Il n'aura pas réussi à réaliser son rêve : réussir un Paris-Brest-Paris malgré 2 tentatives en 2007 et 2011 à 64 et 68 ans.

C'est aussi un des rares ACBEistes à avoir tenté la mythique épreuve Londres-Edimbourg-Londres (1400km).

Ces dernières années, nous le rencontrons moins, car Jacques se consacrait à réaliser toutes les Flèches de France avec, comme accompagnatrice voiture son épouse Ewa qui l'attendait à l'arrivée pour découvrir une région.

Ce maudit virus l'aura vaincu !

Personnellement, je ne peux oublier ces magnifiques moments passés avec Jacques, ces Flèches Vélocio, ce rallye à Dijon, ces Brevets Randonneurs Mondiaux qualificatifs au Paris-Brest-Paris, ce brevet 1000 en direction de Strasbourg que nous avons abandonné tous les deux du côté de Verdun, laissant Michel et Marie-Paule le terminer et tant d'autres !

C'est un vrai compagnon qui s'en est allé, une part de l'ACBE qu'il avait si bien représenté sur les routes de France.

Nous pensons à Ewa et à toute sa famille.



Au revoir Jacques !