

# 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,

Les circuits et les groupes !

C'est devenu une antienne à l'ACBE. Il y a quatre ans que je ne roule plus sur route et déjà c'était le sujet de chacun - rouler en Groupe, groupe 1, 2, 3, 4, peu importe, l'essentiel est de participer. ***Mais comment rester grouper ?***

Pour certains : « - ça roule trop vite »,

Pour d'autres : « - y'a pas assez de bosses, - il faut rallonger »

Nos circuits sont organisés par secteurs, Nord, Sud, Est, pour diversifier les paysages chaque semaine. Mais aussi par distances en fonction de l'heure de départ. Alain a concocté pour chaque circuit une boucle facultative qui contente les plus puncheurs.

Le club rajeunit. Ces dernières années nous ont rejoints de grands rouleurs, adeptes du Paris-Brest-Paris. Ça tombe bien le PBP est l'âme du club. L'ACBE a participé à toutes les éditions, souvent en nombre.

L'âme du club, c'est aussi la convivialité, l'entraide et le partage, du plus jeune au plus âgé, du plus rapide au moins rapide, on doit tous pouvoir s'intégrer dans un groupe.

Lors de notre dernière réunion de Comité d'administration nous avons réfléchi à l'organisation de groupes, qu'ils se nomment 1, 2, 3, 4, 5 ou noir, rouge, bleu, vert, jaune, il faudra définir une vitesse moyenne pour chaque, avec un référent qui la réglerait et surtout qui veillera à n'oublier personne. On le repèrera par son brassard ou son autorité naturelle.

Les rendez-vous seront bien-sûr toujours sur l'esplanade du Centre des Bords de Marne. Nous nous élancerons tous groupés en un départ fictif, le temps de papoter, de faire mieux connaissance ; puis après 5, 6 kilomètres ou plus, les groupes se formeront selon l'envie, la forme de chacun pour un départ réel de notre sortie amicale.


Bien sûr il y a les rendez-vous des mardis et jeudis du "temps libre" mais les piliers de notre activité sont les sorties amicales des dimanches et jour fériés.

Personne ne doit se sentir exclu. Il ne faut plus entendre : « ***Ça roule trop vite*** »

Gérard DELOMAS

# LES PARCOURS DU 1<sup>er</sup> OCTOBRE AU 31 JANVIER 2023

## SORTIES HEBDOMADAIRES

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

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

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

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

Contactez nous, nous relaierons l'information !

### LÉGENDES



Sortie Prioritaire et/ou engagement payé par le Club



BRM



Épreuve Cyclosportive

**« Ce calendrier est prévisionnel et peut être amené à évoluer en fonction de divers éléments. Il est important de consulter, avant chaque sortie, le site de l'ACBE, rubrique calendrier, rubrique régulièrement mise à jour ! »**

# OCTOBRE 2022

## DIMANCHE 2 OCTOBRE

### Sortie amicale 79M. Départ à 8H30.

Le Perreux, Vaires, Conches, Chanteloup, Chessy, Chalifert, Coupvray, Montry, Condé St Libiaire, Couilly-pont-aux-dames, Villiers sur Morin, Coutevroult, **Villeneuve le comte**, Roissy, Champs, Gournay, Le Perreux (Env. 89 km, 420m, 11387407).

### Boucle facultative 89L

Villiers sur Morin, Voulangis, Saint Martin, Tigeault, Villeneuve le comte (Env. 89 km, 592m, 11512210).

## SAMEDI 8 OCTOBRE

*75-La Nocturne Bellevilloise d'Automne, la Cipale Vélodrome Jacques Anquetil 47-51 Avenue de Gravelle 75 Paris, de 15H00 à 16H00 pour 80km. Prévoir dans la traversée de la Forêt de Senart, un peu de Gravel sur des sentiers.*

## DIMANCHE 9 OCTOBRE

### Sortie amicale 78A. Départ à 8H30.

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

## DIMANCHE 16 OCTOBRE

### Sortie amicale 89P. Départ à 8H30.

Le Perreux, Gournay, Champs, Torcy, Guermantes, Jossigny, Favières, Villé, Tournan, Courquetaine, Solers, gauche dans l'épingle, Barneau, **Soignolles**, Mardilly, Cordon, Chevre Cossigny, Ozoir, Roissy, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux (Env. 89 Km, 506m, 11978089).

### 94 – Rallye de Villejuif. Maison Pour Tous Gérard Philippe, 3 rue Youri Gagarine 94800 Villejuif.

Départ à partir de 8h00 à 9h30 pour 45, 60 et 88 kms, ou bien rendez-vous de la sortie amicale.

Engagement payé par le club

*92 – Toboggan Meudonnais Route du pavillon l'Abbé 92190 Meudon-la-Forêt. Accueil à partir de 8h pour 75 ou 90 km*

## DIMANCHE 23 OCTOBRE

### Sortie amicale 87B. Départ à 8H30

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, 2257431).

## DIMANCHE 30 OCTOBRE

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

### Sortie amicale 83A. Départ à 8H30.

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



# NOVEMBRE 2022

## MARDI 1ER NOVEMBRE

### Sortie amicale 85L. Départ à 8H30

Le Perreux, Chelles, Guermantes, VLC, Neufmoutiers, Chapelles B, Marles, **Fontenay-Trésigny**, Chatres, Livery, Presles, Gretz, Ozoir, Emerainville, Champs, Gournay, Le Perreux. (85 km, dénivelé 350 m, 9190018)

## VENREDI 4 NOVEMBRE

Réunion Club ouverte à tous (sous réserve des conditions sanitaires). A 20H45, salle Charles de Gaulle, 75 avenue Ledru-Rollin, 94170 Le Perreux-sur-Marne.

## DIMANCHE 6 NOVEMBRE

### 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. (Env. 84 km, dénivelé 488 M, 4829280).

## VENREDI 11 NOVEMBRE

### 77- Randonnée du souvenir à Rethondes.

Sortie club sur la journée avec pique-nique.

Rendez-vous pour un covoiturage à **6h30** quai d'Argonne, ou à **7H30** à Crépy-en Valois (lieu sera précisé). Venez nombreux à cette belle et conviviale randonnée automnale, si le beau temps est de la partie.

**Mais attention ! Ne vous décommandez pas au dernier moment car nous réservons le pique-nique.**

**Si vous participez à cette randonnée, contactez :**

**Marie-Paule Genzmer tél. 01 48 81 38 35**



## Pensez à retourner votre kilométrage 2022 avant le Lundi 14 NOVEMBRE

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

Nous vous rappelons l'importance pour nous d'avoir le kilométrage de tous les ACBEistes. Il est le reflet de notre activité vis-à-vis des instances communales. **Nous comptons sur vous tous.**

Si vous avez égaré cette feuille, n'hésitez pas à la demander.

## DIMANCHE 13 NOVEMBRE

### Sortie amicale 81A. Départ à 8h30.

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, La Sablonnière, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, **Crécy-la-Chapelle**, Voulangis, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (Env. 80 km, 323m, 2241922).

#### DIMANCHE 20 NOVEMBRE

##### **Sortie amicale 86M. Départ à 8h30.**

Le Perreux, Chelles, Champs, Roissy en Brie, Ozoir, Gretz, Presles, Courquetaine, Ozouer le Voulgis, En bas de la descente à gauche, Forest, Liverdy, Tourman, Favières, Jossigny, Guermantes, Gouvernes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (87 km, dénivelé 445 m, 6590117)

#### DIMANCHE 27 NOVEMBRE

##### **Sortie Amicale 73C. Départ à 8h30.**

Le Perreux, Chelles, Villevaude, Claye-Souilly, Nantouillet, Juilly-Montgé-enGoele, Saint-Soupplets, Cuisy, Le Plessis-aux-bois, Charny, Annet, Montgé-la-tour, Chelles, Le Perreux. (Env 74km, 471m, 2198690)

## DÉCEMBRE 2022

#### DIMANCHE 4 DECEMBRE

##### **Sortie amicale 70L. Départ à 9h00.**

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers, Coutevroult, Villers-sur-Morin, à gauche, Côte de Dainville, à gauche D96 direction Villeneuve-le-Comte, Villeneuve-Saint-Denis, Jossigny, Guermantes, Torcy, Chocolaterie, Champs, Noisy le grand, Le Perreux. (Env. 70 km, 459m, 9090425).



**94 – Téléthon-Champigny.** Stade Léon Duprat 94-Champigny, à partir de 7h00 à 8h00 pour 42 kms, engagement reversé au Téléthon

#### DIMANCHE 11 DECEMBRE

#### DIMANCHE 11 DECEMBRE

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

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

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

**Début de l'assemblée à 9 heures précises.**

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

#### DIMANCHE 18 DECEMBRE

##### **Sortie amicale 70C. Départ à 9h00.**

Le Perreux, Noisy-le-grand, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Ferrières, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, Tournan, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (Env. 70 km, 255m, 2234658).

#### DIMANCHE 25 DECEMBRE

##### **Sortie amicale 65C. Départ à 9h00.**

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

## JANVIER 2023

### DIMANCHE 1ER JANVIER

**Sortie amicale 66B. Départ à 9h00.**

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Ferrières, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, Tournan, Gretz-Armainvilliers, Ozoir, Emerainville, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux. (66 km, dénivelé 228m, 2234502)

### VENDREDI 6 JANVIER

Elaboration calendrier 2023/Galette des Rois

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

### DIMANCHE 8 JANVIER

**Sortie amicale 71A. Départ 9h00.**

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Favières, Villé, Tournan, Favières, La Sablonnière, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (Env. 71 km, 226m, 2234700).

### DIMANCHE 15 JANVIER

**Sortie amicale 75A. Départ à 9h00.**

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

### DIMANCHE 22 JANVIER



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

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

### DIMANCHE 29 JANVIER

**Sortie amicale 71L. Départ à 9h00.**

Le Perreux, Chelles, Gouvernes, Conches, Montée à gauche, Chanteloup, Montévrain, Chessy, Chalifert, A droite D89, Coupvray, Montry, RN34 à gauche, St Germain S/Morin, Entré coutevroult à droite, Jardinerie, VLC, Jossigny, guermantes, Torcy, Chocolaterie, Champs, Gournay, Le Perreux (Env. 73KM, 471m, 9399444).

### **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.* (*Sous réserve des conditions sanitaires*).

Vendredi 4 novembre : réunion Club  
Dimanche 11 décembre : Assemblée Générale stade Chéron  
Vendredi 6 Janvier : réunion Club (Élaboration Calendrier 2022)  
Dimanche 22 janvier : sortie dans Paris

## SORTIES AMICALES

Date	Heure du départ	N° du parcours	Référence Openrunner	Dénivelé (mètres)
Dimanche 2 Octobre	8h30	79M	11387407	420
Dimanche 9 Octobre	8h30	78A	2198777	493
Dimanche 16 Octobre	8h30	89P	11978089	506
Dimanche 23 Octobre	8h30	87B	2257431	342
Dimanche 30 Octobre	8h30	83A	2258599	402
Mardi 1er Novembre	8h30	85L	9190018	350
Dimanche 6 Novembre	8h30	84B	4829280	488
Dimanche 13 Novembre	8h30	81A	2241922	323
Dimanche 20 Novembre	8h30	86M	6590117	445
Dimanche 27 Novembre	9h00	73C	2198690	471
Dimanche 4 Décembre	9h00	70L	9090425	459
Samedi 18 Décembre	9h00	70C	2234658	255
Dimanche 25 Décembre	9h00	65C	2234487	378
Dimanche 1 <sup>ER</sup> Janvier	9h00	66B	2234502	228
Dimanche 8 Janvier	9h00	71A	2234700	226
Dimanche 15 Janvier	9h00	75A	2241836	233
Dimanche 29 Janvier	9h00	71L	9399444	471





## APPEL À CANDIDATURE ... ET IDÉES !

Un club ne vit que par les bénévoles qui l'animent. L'ACBE n'est pas différent des autres clubs.

### **Comment fonctionne votre club aujourd'hui ?**

Traditionnellement, nous distinguons :

**Le Comité** composé de 6 à 12 membres (12 membres actuellement) dont la mission est d'animer, administrer, gérer l'association, d'assurer son bon fonctionnement et son développement, d'agir dans les cadres législatifs et réglementaires. Il est renouvelable par tiers tous les ans lors de l'Assemblée Générale

**Le Bureau** constitué du président (et le vice-président), du secrétaire (et le vice-secrétaire) et du trésorier (et du vice-trésorier). Le bureau a la charge de l'administration générale du club au quotidien (gestion de la comptabilité, gestion avec tous les organismes FFVÉLO, CODEP, COREG, Mairie ..., gestion des adhérents et licenciés, gestion du site et des réseaux sociaux, gestion des organisations ...) et de mettre en application les décisions du Comité.

### **Quelles sont les tâches (hors tâches administratives déléguées au Bureau) ?**

- **Journée ACBE** : Alain Auberger/Marie-Paule G. en liaison avec JM
- **Le 11 novembre** : Marie-Paule G
- **L'organisation de Séjours** : Alain A. et JM
- **Les Douze** (trouver de nouveaux parcours) : JM et Marie-Paule G. (feuille route)
- **Facebook Ouvert / Instagram**: Alex F., JM
- **Site Internet et Facebook** : Alain G. pour la conception et Gérard pour les mises à jour.
- **Organisation des Réunion** : retirer la clé de la salle à chaque réunion et s'occuper du pot.
- **Les 2 jours** : Sylvain LD
- **Bonneterie** : Sylvain LD
- **Les Boucles de l'Est** : Jean-Pierre M.
- **Parcours** : Alain A. et la commission parcours
- **Relation Mairie/institution** : JM

Je n'oublie pas Alain C. qui s'occupe d'animer les sorties du mardi et jeudi avec les « anciens ».

L'ACBE, grâce à son passé, possède une documentation et des procédures écrites pour pratiquement toutes ces tâches.

Comme l'a écrit Gérard dans le très bel édito de ce numéro, notre club rajeunit d'année en année. Il nous faut aussi rajeunir nos instances avec du sang nouveau pour perpétuer l'image et le fonctionnement de notre club.

Pour ce faire, nous recherchons des volontaires pour participer et, pourquoi pas, prendre en charge certaines tâches.

Pas besoin d'être nécessairement au comité, mais cela peut être un excellent moyen pour mieux connaître les fonctionnements de notre club et ensuite franchir le pas pour devenir dirigeant.

L'objectif est de travailler à 2 sur un sujet, avec un responsable, le tout coordonné par le bureau et son président.

### **Et les idées maintenant !**

La pratique du cyclotourisme (et du vélo en général) évolue rapidement. Il nous faut répondre à de nouvelles attentes. De nombreuses personnes roulent à vélo seules, beaucoup pratiquent le voyage, seul, en couple, en famille ..., des organisations se créent à des tarifs importants ... Que pouvons-nous faire pour convaincre ces nouveaux adeptes de la bicyclette à nous rejoindre ? sommes-nous prêts à les accueillir ?

Initiation aux voyages à créer ?

Initiation aux longues distances comme le fait l'Audax Club parisien ?

Organiser un 200 en 2024 sur le thème Olympique.

Prévoir en 2023, un projet fédérateur concernant tous les ACBEistes ... comme pour les 70 ans.

....

Nous avons mis en place les outils pour pouvoir communiquer avec le compte Facebook ouvert et Instagram !

De la même manière pour, pour mieux animer nos réunions, vous connaissez certainement des voyageurs au long cours prêts à venir raconter leur voyage ! ce serait l'occasion d'ouvrir nos réunions à d'autres personnes !

D'autres idées .... N'hésitez pas .... Un mail à [acbe@ffct.org](mailto:acbe@ffct.org) ou [joel.megard@orange.fr](mailto:joel.megard@orange.fr)

**Joël M.**



# LA VIE DU CLUB

## COMPTE-RENDU RÉUNION CLUB DU VENDREDI 13 MAI 2022

### **1. Nouvelle de Jeff**

Jeff (Jean-François Vergnaud) se remet doucement de sa chute. Il ne pourra poser le pied par terre avant 90 jours puis il aura une rééducation. N'hésitez pas à le contacter.

Il me semble important de rappeler que nous avons connu **14 chutes** (avec dommage corporel) sur **les années 2021 et 2022**, dont 11 lors de Sorties Amicales. Philippe Sauvage aura l'occasion de commenter dans le prochain bulletin ces données.

Restons prudents !

### **2. Point sur les licenciés**

7 adhérents

109 licenciés (plus un en attente de certificat médical) soit **un total 116**. Pour rappel en 2021, nous étions en fin d'année 120 avec les licences 15 mois.

### **3. Point sur les finances**

Michel ne pouvant être présent pour cause COVID, nous ferons un point en septembre.

Le club a payé les engagements de 7 rallyes (80 engagements). Total engagement 329€

Frais location du véhicule (location, péage, gas-oil) = 799,71€

Nous avons obtenu une subvention du Conseil Général du Val de Marne pour l'organisation des Boucles de l'Est d'un montant **de 150€**. Nous les avons remerciés par un courrier (et merci à Cyril).

Nous envisageons de demander une subvention pour renouveler les Gilets Réfléchissants siglés ACBE. Cette demande sera faite en septembre.

### **4. BRM 600 LE PERREUX AUDAX : Bilan**

L'organisation s'est bien passée. Il y avait 51 inscrits dont 2 féminines, 1 ACBEiste (Sébastien M.), un vélo couché et une vélomobile.

Dès 4 heures du matin, il y avait déjà 3 personnes ... pour un départ à 5H00 !

Le dimanche, les premiers sont arrivés à 7H45 (nous étions présents de puis 6h00 ... même si nous aurions dû être présent à 4h00, heure « légale ») et les derniers à 20h55 (4) soit 5 minutes avant la clôture dont un qui a fait les 60 derniers kilomètres sur un vélo d'emprunt « rouillé et poussiéreux) !

Personnellement, j'ai trouvé ces 2 jours très intéressants et j'en ai profité pour faire une « procédure » si l'ACBE décidait à organiser ce type d'épreuve car c'est différent de l'organisation des Boucles de l'Est, notamment au niveau administratif.

Cependant, j'ai été déçu de l'absence d'intérêt des ACBEistes pour ce brevet surtout que l'un d'entre nous y participait. 2 personnes seulement sont passées le dimanche alors qu'une vingtaine de personnes sont intéressées par le Paris-Brest-Paris 2023. C'était l'occasion de discuter avec les participants et les organisateurs du PBP et de commencer à « s'imprégner » de cette très belle épreuve.

## **5. Groupes de travail**

### **a. Parcours**

Nous avons fait une première réunion qui a été très riche et très intéressante. L'objectif est de faire un grand « nettoyage » dans les parcours actuels, de se créer une base données avec tous les parcours existants (les parcours du challenge les Douze, les Vélocios, les 2 Jours, les journées ACBE .....).

Cela a été aussi l'occasion d'avoir l'avis des « nouveaux » sur nos parcours ... « trop plats ... »

Nous avons défini une méthodologie et vous devriez voir les premiers résultats sur le prochain bulletin ...

Les autres points, calendrier 2023, circuit Gravel pour les Boucles de l'Est, séjour 2023 seront vus lors de la réunion de septembre.

### **b. Communication**

Un point a été fait avec Pascale. Pour pouvoir communiquer, il nous faut bien définir comment le Comité veut faire évoluer notre Club.

Nous voyons bien que la motivation première des licenciés de notre club est avant tout de rouler ... et c'est logique et normal. A nous de créer des nouveaux challenges, de proposer de nouvelles randonnées ....

Mais nous perdons chaque année, une dizaine de licenciés pour des raisons diverses et variées (départ de la région parisienne le plus souvent ...) et pour cela nous devons recruter une dizaine de nouveaux pour pouvoir maintenir notre club à un niveau de licencié permettant de créer des groupes de niveau.

L'accueil n'est pas notre savoir-faire le plus évident et repose uniquement sur 2 à 3 personnes. Nous devons mieux nous organiser pour pouvoir entamer des actions de communication avec la mairie et sur les réseaux sociaux. **Pour ce groupe d'accueil qui est le groupe 3 (20-23km/h), il nous faut 2 à 3 référents titulaires** et un groupe de personnes prêtes à remplacer un des titulaires en cas d'absence. Ce groupe doit être régulier. Je vous enverrai un mail à ce sujet.

De la même manière, notre « cible » est principalement des personnes sachant déjà rouler et roulant seul par peur d'adhérer à un club et perdre sa liberté.

Je compte, si j'ai des volontaires pour encadrer, proposer des sorties d'initiation (22-232 km/h) de 120-150km (une par mois à partir d'octobre) pour ensuite un 200 en mars et pourquoi pas terminer par une Vélocio. Pour ce faire, j'ai besoin de 4 volontaires, réguliers afin de créer un groupe avec de la convivialité. Là aussi, je ferai un mail pour rechercher des ACBEistes prêts à s'investir pour le club.

Une fois ces points traités et résolus, nous pourrions avoir une communication active et dynamique. Nous en reparlerons plus en détail lors de la réunion de septembre en fonction

## **6. Animation septembre**

### **a. Carrefour des Associations le samedi 3 septembre après-midi**

Nous comptons sur quelques personnes pour passer sur le stand ACBE.

### **b. Course de la rentrée le dimanche 4 septembre**

Nous avons besoin de signaleurs comme chaque année. Ce serait bien **d'être au moins une dizaine** (la commune a besoin de 80 bénévoles pour cette épreuve). La mairie répond toujours présent à nos demandes (cf 600 Audax) : mobilisons-nous ... et renouvelons les signaleurs. En plus c'est très agréable !

## **7. FORMATION MAIL CODEP 94 : INSCRIPTION**

Vous recevrez un mail la semaine prochaine pour s'inscrire à des formations :

- Formation PSC1 le 17 septembre 2022 (prévention et secours civiques de niveau 1)
- Formation animateur club les 5 et 6 novembre
- Session validation de qualification initiateur le 20 novembre.
- 

Si vous êtes intéressés, répondez au mail de Gérard. **Le club s'occupera de vos inscriptions.**

## **8. Bilan des sorties**

### **a. RALLYES**

Le Plessis 6, Thiais 1, Gournay 7, Brevannes 22, Mandrionne 15 et Sucy 6

### **b. ARDÉCHOISE**

Nous étions finalement 22 après 2 désistements de dernière minute pour raisons médicales. Fortes chaleurs (canicule) mais accueil toujours aussi chaleureux et paysages sublimes. En 2023 ce sera la 30<sup>ème</sup> ... à réfléchir !

## **9. Sorties à venir :**

- a. La Semaine fédérale à Loudéac du 1<sup>er</sup> au 7 août.**
- b. CHEVILLY LA RUE le dimanche 3 juillet**
- c. Paris La Nuit : nous en parlons ... réalisons-le !**
- d. WEE de septembre : sur quels rallyes souhaitons-nous aller ?**

## **Organisation :**

- Départ le samedi matin
- Petite randonnée l'après-midi
- Repas en commun le soir et visite de la ville
- Rallye le dimanche
- Retour le dimanche après-midi

## Les Rallyes ciblés

- Grands crus de Bourgogne 18 septembre
- Monts et Moulins le 25 septembre
- Cosne sur Loire le 9 octobre

## **10. PROJET 2023**

Rejoindre les 5 PERREUX (ROANNE/AUXERRE/CAEN/LORIENT /LE PERREUX. Nous en avons discuté avec la Véronique Raynaud lors de la réunion du jeudi 30 juin. Cela l'intéresse vivement. A nous de voir comment nous pouvons en **faire projet ACBE qui concerne le maximum de monde !**

## **11. CALENDRIER**

- a. Réunion de septembre déportée au vendredi 2
- b. Nous prévoyons une réunion sur Paris-Brest-Paris 2023 en Octobre/novembre
- c. Nous prévoyons une réunion sur l'Ardéchoise 2022 et .... Le Jura 2021

## **12. QUESTIONS DIVERSES**

La réunion n'ayant pas eu lieu par faute de clés ... merci aux 12 présents et encore toutes mes excuses !

Pas de questions !!!!!!!

*Joël Mégard*

## **COMPTE-RENDU RÉUNION CLUB DU VENDREDI 9 Septembre 2022**

**Lieu :** Salle Charles De Gaulle

### **Ordre du jour :**

- Licenciés 2022
- Les finances du club
- Actions passées
  - Carrefour des associations
  - Course de la rentrée
  - Ardéchoise
- Actions à venir
  - Stage mécanique
  - Journée analyse et réflexion
  - Initiation longues distances
- Commission parcours : le point
- Organisation groupe dimanche
- Challenge les Douze de l'ACBE

- État d'esprit club
- Bulletin octobre
- Calendrier fin d'année
  - Journée ACBE
  - Samedi/Dimanche : Cosne sur Loire
  - 11 novembre
  - AG
- Projets 2022-2023
  - Projet mobilisateur à définir
  - Séjour
  - Les 2 jours
  - Paris-Brest-Paris
- Questions

Nous sommes 27 présents.

### 1) LICENCIÉS

Nous sommes à ce jour 109 licenciés et 7 adhérents. Ce qui représente -1 licencié et -3 adhérents par rapport à 2021. Ce tout petit déficit de -4 sera probablement comblé par de nouvelles adhésions de fin d'année « licence 16 mois ».

Le Carrefour des Associations, les journées d'initiation longues distances n'ont pas pour but d'augmenter à tout prix les effectifs, mais de les maintenir au même niveau : chaque année, des départs du club ont lieu, suite en grande majorité à des départs « au vert » ou déménagements. Et conserver un niveau numérique d'une centaine de licencié semble indispensable à la survie d'un club.

### 2) LES FINANCES

En trésorerie, notre solde est de 9 293€.

Le solde exercice au 31 août est de +1251€.

Les dépenses à prévoir sont :

- 11 novembre : entre 500 et 900€
- AG : environ 1000€
- Journée ACBE : 200€
- Divers (convivialité, administratif) : 200€

Soit environ 2200€ d'où un exercice à -1000€...

Les dépenses effectuées cette année sont : sorties club -456€, bonneterie -554€, Boucles de l'Est -263€, Ardéchoise -954€ et repas AG -381€.

### 3) ACTIONS PASSÉES

#### - **Le carrefour des associations**

Merci à tous ceux qui ont donné de leur temps pour animer le stand.

15 contacts ont été pris : 5 à 6 licenciés potentiels qui sont des cyclistes qui s'intégreraient dans nos groupes sans problème (un souhaite faire le PBP).

Nous en avons orienté 3 ou 4 vers le Vélo Viaduc, compte tenu de leur envie de rouler allure balade.

Nous n'organiserons pas cette année de sortie d'initiation pour ces adhérents potentiels.

#### - **Course de la rentrée**

Nous étions 13 signaleurs dont 5 nouveaux : une belle ambiance et une ouverture sur un autre club sportif du Perreux.

Notre présence a été appréciée par Mme le Maire et les divers clubs présents.

Deux ACBEistes ont participé à la course.

- **Ardéchoise**

22 participants ce qui fait de l'ACBE le 1<sup>er</sup> club au classement du nombre de kms : 10262km (21 participants). En 2ème position Tours : 7233km (29 participants) puis Pantin La Police : 6990km (50 participants)

#### **4) ACTIONS À VENIR**

- **Stage mécanique le samedi 10 décembre**

Actuellement 5 ACBEistes sont inscrits : si vous êtes intéressés, nous prévenir rapidement car il n'y a 25-30 places.

- **Journée analyse CODEP le samedi 26 novembre**

Des représentants de la FFvélo seront présents à cette journée pour débattre des fonctionnements d'un club, de l'investissement au sein d'un club, des rouages entre les différentes fédérations, des assurances etc...

Il aura lieu à Villecresnes. Ceux qui sont intéressés peuvent envoyer un mail à Joël ou Gérard.

- **Journée initiation aux longues distances.**

Le projet pourrait consister à organiser d'octobre à avril, une sortie par mois de 120 à 150km à allure audax 22-23, un premier 200 en mars, une randonnée nocturne (première flèche Vélocio).

Il est suggéré d'organiser en même temps que les Boucles de l'Est un 200 avec plusieurs groupes dont la vitesse moyenne est définie par avance : il faudrait bien sûr pour cela des capitaines de route.

Pour chacune de ces randonnées 120,150 et 200, il faudrait 2 accompagnateurs.

Cette idée vient de l'Audax Club Parisien qui organise ce genre d'initiation : un vrai succès en termes de convivialité et beaux parcours avec 15-20 participants à chaque fois.

Ces randonnées sont ouvertes à tous par le biais des réseaux sociaux.

L'ACP a en effet constaté que pour le 300 audax, 60% des inscrits étaient non-licenciés de même que pour le 600 30% de non licenciés.

Dans le journal « Le Cycle », un article sur le VC Roubaix (organisateur de Monts et Moulins, Paris-Roubaix randonneur) mentionne -30% d'effectif d'où une situation financière difficile.

#### **5) COMMISSION PARCOURS**

Elle s'est réunie une première fois en juin.

Son but : recenser et réactualiser l'ensemble des parcours avec un changement de nom pour préciser les directions.

Il est prévu de faire une boucle sur les parcours pour ajouter des bosses à la demande d'un certain nombre d'entre nous.

Il est aussi demandé d'allonger les parcours de septembre et octobre.

Un circuit gravel devrait être proposé aux Boucles de l'Est.

Le programme 2023 devrait être proposé à l'AG.

#### **6) ORGANISATION DES GROUPES LE DIMANCHE**

Plusieurs ACBEistes ont expliqué Joël ne plus venir le dimanche matin car « ça roule trop vite ».

En mai juin, nous avons tenté de faire partir en premier le groupe 1, puis le 2 et enfin le groupe 3. Cela avait fonctionné. Mais pour cela, il faut la présence de « référents » pour chaque groupe.

Ce débat qui existe dans tous les clubs doit être repris.



Ce dimanche 10 septembre semble avoir fonctionné pour les groupes.  
Nous tenterons de remettre en place le groupe 3 début octobre, avant bien sûr si des représentants du groupe 3 sont présents.

De même, les groupes du mardi et jeudi sont à réorganiser, car pour beaucoup cela roule trop vite.

### **7) LE CHALLENGE DES DOUZE de l'ACBE**

Une dizaine de participants se sont déclarés avoir entamé ou terminé ce challenge.  
5 sur le 200, 1 sur le 150 et 3 sur le 100.

Bravo à eux !

14 parcours tracés ont été réalisés soit 42 effectués

### **8) ETAT D'ESPRIT D'UN CLUB**

Ce sont les licenciés qui font vivre un club et insufflent l'esprit club.

Le covid est passé par là et a créé de par les injonctions sanitaires, des groupes divers.

Créer un petit groupe « choisi » pour une sortie, un voyage ... Bien-sûr nous le faisons et c'est plus que souhaitable. Il faudrait juste dans ce cas ne pas utiliser nos divers réseaux afin que personne ne se sente exclu.

Les réseaux sont plus qu'utiles et indispensables pour proposer et organiser tout ce dont nous avons envie et cela fonctionne très bien pour les divers 200 et autres.

Il nous faut avoir le sens du collectif et du partage avant tout !

### **9) BULLETIN D'OCTOBRE**

Tous vos articles sont encore les bienvenus ! C'est chaque ACBEiste qui fait vivre ce bulletin.

**Nouveauté** : dans ce bulletin seront répertoriées toutes les manifestations 2023 afin que chacun puisse préparer sa saison 2023.

Seront aussi répertoriés toutes les organisations de la FFvélo : diagonales, traits d'union, flèches etc...

### **10) CALENDRIER DE FIN D'ANNÉE**

- L'organisation en septembre d'une journée ACBE semble compromis, à voir pour octobre. Cela sera en discussion à la prochaine réunion bureau, ce jeudi 15 septembre.
- Le samedi et dimanche 8/9 octobre, le rallye de Cosne sur Loire, 70 et 90km sur place et pour allonger départ et/ou retour différé d'un autre lieu. Toutes les propositions sont bienvenues.
- Le 11 novembre pourrait reprendre sa forme traditionnelle, selon le souhait d'un certain nombre, avec un départ à Saint-Mard et un repas à « La fleur de sel » à Crépy. Le bureau en discutera jeudi 15.
- Le 3 décembre

Téléthon Challenge inter-association organisé par la société nautique du Perreux. Ce challenge peut se faire en individuel ou par équipe de 4 sur un 2000m.

Précision : pas besoin de se mettre à l'eau ! Cela se fait sur rameur en salle !

- **AG du club le dimanche 11 décembre. Réservez cette date !!**

## **11) PROJETS 2022-2023**

- Séjour à définir tant sur les dates que sur le lieu : faites-nous part de vos envies !
- Les 2 jours
- Le Paris Brest Paris  
Une réunion pour donner l'envie, créer des équipes, expliquer le déroulement, aura lieu le plus vite possible.
- Tout projet mobilisateur qui vous fait envie !

Et pour finir, les chaleureuses retrouvailles de la rentrée avec des échanges divers et variés, autour d'un pot.

**Marie-Paule Genzmer**  
**Secrétaire adjointe**

## **COMPTE-RENDU de RÉUNION du COMITE DIRECTEUR** **JEUDI 15 septembre 2022 - 20H30**

**Lieu :** Salle Georges Clémenceau

### **Étaient présents :**

Joël MEGARD, Gérard DELOMAS, Philippe SAUVAGE, Pascale URBANSKI, Sylvain LE DOUARON, Alexandre FONTAINE, Damien CARTRON, Michel GROUSSET.

Étaient excusés

Marie-Paule TRAISNEL, Michel LAUDY, Jean-Pierre MAKOSWSKI, Jean-Claude TROBOAS

Était absent :

Lionel DROCHON

Était invitée

Carole TIERTANT

### **Ordre du jour :**

- AG 2022 : renouvellement du bureau 2023.
  - Organisation générale Club vis à vis des groupes informels ou formels (communication, règles à définir).
  - Organisation sortie Initiation Longues Distances
  - Récompenses Challenge des Douze
  - Cosne sur Loire : organisation à proposer sur 2 jours, voire avec aller et retour en vélo pour ceux qui le peuvent ?
  - Organisation du 11 novembre 2022
  - Calendrier 2023
  - Journée réflexion CODEP 94
  - Facebook ouvert et Instagram : animation.
  - Projet fédérateur sur 2023 à réfléchir
- Et vos questions

### 1) - Point sur les licenciés

Nous sommes 117 membres, 110 licenciés et 7 adhérents.

En comparaison avec l'année 2021 nous avons perdu 3 adhésions mais nous sommes au même nombre de licenciés que nous espérons augmenter avec les adhésions 16 mois des prospects du Carrefour des Associations.

### 2) - AG 2022 : renouvellement du bureau 2023

Le Comité Directeur est composé de :

**Président** : Joël Mégard

**Vice-Président** : Philippe Sauvage (plus Délégué Sécurité)

**Secrétaire** : Gérard Delomas

**Vice-Secrétaire** : Marie-Paule Traisnel

**Trésorier** : Michel Laudy

**Vice-Trésorier** : Jean-Claude Troboas

#### **Les Membres :**

- Damien Cartron
- Lionel Drochon
- Alexandre Fontaine
- Sylvain Le Douaron
- Jean-Pierre Makowski
- Pascale Urbansky

#### **Les Commissaires aux comptes :**

Guy Jamet

Hervé Amod-Moulant

Du fait des statuts, Joël Mégard, Michel Laudy et Marie-Paule seront membres démissionnaires et peuvent se représenter.

Jean-Claude Troboas ne se représentera pas.

### 3) - Organisation générale Club

Les organisations annexes sont animées par :

**Bonneterie** : Sylvain Le Douaron

**Les 2 jours** : Sylvain Le Douaron

**Les Boucles de l'Est** : Jean-Pierre Makowski

**Site Internet/Facebook** :

- Gérard Delomas (Mise à jour)
- Alain Grimault (conception)

**Organisation Séjour** :

- Alain Auberger
- Joël Mégard

**Parcours/Journée ACBE** :

- Joël Mégard
- Alain Auberger

**11 novembre** : Marie-Paule Traisnel

**Les Douze** : Joël Mégard/Marie-Paule Traisnel

**Relation Mairie** : Joël Mégard

Nous souhaitons que chaque organisation puisse être assurée en binôme Chaque Acébéiste peut apporter ses compétences.

- **Journée ACBE** : nous pourrions nous appuyer sur les rallyes de Cosne/Sancerre les **9 et 10 octobre**
- **AG de décembre**  
Pascale Urbanski demande s'il existe un listing des opérations à effectuer pour l'organisation de l'AG qui se déroulera le dimanche 11 décembre. Ce document existe depuis de longues années et c'est le président qui a la charge de coordonner les actions.
- **Le 11 novembre**
- **Le Séjour 2023**
- **Les Douze** (trouver de nouveaux parcours)
- **Facebook Ouvert/Instagram** : avec Alex
- **Convivialité** (retirer la clé de la salle à chaque réunion et s'occuper du pot)

#### **4) - Organisation sortie Initiation Longues Distances**

Dans le but d'une préparation au Paris-Brest-Paris, Joël recherche des volontaires pour initier des nouveaux Acébéistes aux longues distances (150/200 km). Cela pourrait commencer par un 100-110 puis augmenter la distance afin de pouvoir faire un 200 en mars/avril. Début en novembre si possible !

#### **5) - Récompenses Challenge des Douze**

Il est décidé de remettre aux lauréats des Douze une médaille en métal qui sera gravée au nom du challenge effectué (100 – 150 – 200). Pascale Urbansky s'en charge.

#### **6) – Réflexion sur les groupes des sorties amicales**

Il semble que lors de nos sorties amicales les groupes ne se forment plus ; le départ est groupé, mais dès la première difficulté chacun roule selon ses capacités, il n'y a plus d'entraide. Nous entendons « ça roule trop vite » et nous redoutons « je ne viendrai plus »

Nous suggérons, que tout en gardant un départ groupé, des référents soient désignés pour chaque groupe, en fonction de la vitesse moyenne :

Groupe 1 : 30/33

Groupe 2 : 27/30

Groupe 3 : 24/27

Groupe 4 : 20/24

Ils seraient repérés par un brassard à la couleur du groupe et seraient responsables de sa cohésion, en s'assurant de ne perdre personne.

#### **7) – Évolution des parcours**

Pour le challenge des Douze, Joël va créer des parcours Ville à Ville et que l'on ouvre un 200 à tout le monde, indépendamment des Boucles de l'Est.

Pour les parcours de sorties dominicales, des boucles vont être créées pour chaque sortie (si possible avec du dénivelé).

#### **8) – Divers**

- Nous décidons d'investir dans des banderoles aux couleurs de l'ACBE et des brassards.
- Le projet de fusion des BRM avec l'ACP est abandonné pour l'instant.
- Nous nous abonnerons à Openrunner, avec la proposition « 4 codes » qui permet de personnaliser nos parcours.
- Joël rappelle la réunion du CODEP 94 le 29 septembre et la journée «analyse et réflexion" le 26 novembre.
- Le CODEP devrait faire un achat groupé pour les bombes de fléchage.

**Gérard DELOMAS**

## CARREFOUR DES ASSOCIATIONS-JOURNÉES INITIATION

Le Carrefour des Associations a eu lieu cette année le samedi 3 septembre. Nous étions installés au même endroit, au bord de la Marne.

Avec Michel Laudy et Gérard Delomas, nous avons installé le stand avec des revues, tenues et vélo dès 13H00 et reçu les personnes intéressées jusqu'à 18H00.

Peu de monde jusqu'à 16H00 puis plus de monde est arrivé. Nous avons eu une quinzaine de contact. Nous avons orienté vers l'association les Vélos du Viaduc 4 à 5 personnes qui souhaitait plutôt du vélo balade. Nous avons recensé 8 personnes susceptibles d'être intéressées à la prise d'une licence. Toutes pratiquent le vélo régulièrement (sauf un jeune de 18 ans) et pourront s'intégrer aux groupes du dimanche matin. Nous ne ferons pas de sortie initiation/découverte cette année dans ce contexte.

Merci aux personnes qui sont venues ponctuellement nous aider : Carole T et Emmanuel A ont un vrai talent pour « vendre » notre club.

Joël M.

## ARDÉCHOISE 2022

Pour cette Ardéchoise 2022, nous étions 22 participants (Philippe Buard n'apparaît pas dans le tableau ci-dessous).

Parmi les récompenses, il existe le **challenge du Club qui a fait le plus de kilomètres**. En 2016, nous avions terminé 5<sup>ème</sup>. Cette année, nous espérions une belle place. Déception lors de la remise des récompenses sur le podium d'arrivée, car notre nom n'y figurait pas. Alain ayant entendu le kilométrage annoncé du Club lauréat, le résultat nous semblait erroné. Un courrier (doublé d'un mail) fut fait à l'Ardéchoise.

L'erreur est réparée et nous apparaîtrons dans la revue 2023 comme le 1<sup>er</sup> club au niveau du kilométrage et très largement puisque notre kilométrage est de 10 262km (sans les kilomètres de Philippe), le 2<sup>ème</sup> club (Cyclo 37) de 7 233km et le 3<sup>ème</sup> (Fédération Sportive Police nationale) 6 990km.

Bravo à tous les participants ... et rendez-vous en 2023 pour la 30<sup>ème</sup> édition qui devrait être mémorable !

Joël M.

### Classement par Clubs : Kilométrage total

Classement	Initiales	Nom du club	Ville	Nb Cyclos	Nb participations	Total km
1	ACBE	ACBE LE PERREUX	LE PERREUX SUR MARNE 21	21	21	10262 km
<b>Membres de l'équipe</b>						
Nom		Prénom		Dossard	Circuit	Distance
ALVES		CARLOS		40081	Méridionale - Allier	562 km
AUBERGER		ALAIN		40080	Châtaine - Ardéchoise	342 km
BENDAVID		CAROLE		40083	Méridionale - Allier	562 km
BORYCHOWSKI		STEPHANE		40090	Méridionale - Allier	562 km
CHARRETON		PIERRE		40088	Méridionale - Allier	562 km
CHARRIER		LIONEL		40087	Méridionale - Allier	562 km
CONSTANT		CHRISTOPHE		40102	Méridionale - Allier	562 km
DORE		JEAN-PIERRE		40091	Châtaine - Ardéchoise	342 km
EGRET		JEAN-PAUL		40092	Châtaine - Ardéchoise	342 km
FONTAINE		ALEXANDRE		40093	Méridionale - Allier	562 km
GRIMAUDT		ALAIN		40094	Châtaine - Ardéchoise	342 km
LAUDY		MICHEL		40095	Châtaine - Ardéchoise	342 km
LEGRAND		JACQUES		40096	Châtaine - Ardéchoise	342 km
MACH		CAROLE		40097	Méridionale - Allier	562 km
MARACHE		PHILIPPE		40098	Méridionale - Allier	562 km
MEGARD		JOEL		40099	Châtaine - Ardéchoise	342 km
PAULOT		JEAN-MARIE		40100	Méridionale - Allier	562 km
SAUVAGE		PHILIPPE		40101	Méridionale - Allier	562 km
SOUZA		PASCAL		40620	Méridionale - Allier	562 km
URBANSKY		PASCAL		40103	Méridionale - Allier	562 km
WOODHOUSE		DAVID		40104	Méridionale - Allier	562 km
2	CS7	Cyclo 37	TOURS	29	30	7233 km
<b>Membres de l'équipe</b>						
Nom		Prénom		Dossard	Circuit	Distance
BARBAN		PATRICK		30628	Hautes Terres Lignon	329 km
BAUDOUIN		CHRISTOPHE		576	Ardéchoise	220 km
BLEMUS		PATRICE		30629	Hautes Terres Lignon	329 km
CHAPPEAU		DANIEL		564	Volcanique	176 km
CHALVET		JEAN-YVES		30640	Hautes Terres Lignon	329 km
CLERGEOT		JEAN-PIERRE		598	Boutières	125 km
CORNEAU		WILLIAM		30627	Hautes Terres Lignon	329 km
DERENTY		JEAN-MARIE		30630	Hautes Terres Lignon	329 km
DERENTY		MARTINE		30631	Hautes Terres Lignon	329 km
FILLIAU		FRANCIS		565	Volcanique	176 km
FONTAINE		JACQUES		566	Volcanique	176 km
GUEDON		BOMJALD		567	Ardéchoise	220 km
GUILLOIN		WILLIAM		568	Ardéchoise	220 km
HAIS		ALEXIS		569	Ardéchoise	220 km
HENSINGER		LIONEL		124	Volcanique	176 km
HUVET		JEAN-YVES		570	Boutières	125 km
LACROIX		ALAIN		571	Ardéchoise	220 km
LEFEUVRE		HENRI		4467	Ardéchoise	220 km
LEFEUVRE		HENRI		4467	Ardèche Verte - Valloire - Maxi	160 km
MORVAN		JEAN-MICHEL		2277	Doux	85 km
PLANCHEREL		EDOUARD		1694	Volcanique	176 km
PROOT		JEAN-PIERRE		573	Ardéchoise	220 km
RENAUD		LAURENT		30634	Tanargue Lignon	369 km
RIBOUD		IVAN		30635	Tanargue Lignon	369 km
RIGOREAU		MICHEL		574	Boutières	125 km
SASSER		ALAIN		30636	Hautes Terres Lignon	329 km
SAVATON		JACKY		30637	Tanargue Lignon	369 km
SENAMAUD		BENOIT		30638	Hautes Terres Lignon	329 km
TORCHON		CHRISTIAN		30639	Hautes Terres Lignon	329 km
VILLEMAINNE		ALAIN		575	Boutières	125 km
3	PSPN	FEDERATION SPORTIVE POLICE NATIONALE	PANTIN	47	50	6990 km

# LA SÉCURITÉ

Entre 2021 et 2022, nous avons recensé 16 chutes de vélos dont 10 lors d'une sortie Amicale. Difficile d'analyser les causes de ces chutes, mais il est bon de rappeler les règles pour rouler en peloton avec le maximum de sécurité. Ces textes sont issus d'un document que nous remettons à tous nouveau licencié et intitulé : « 1, 2, 3 Roulez ».

## LES SIGNES POUR PREVENIR VOS ÉQUIPIERS DU PELOTON



### Roulez de façon régulière

#### La régularité est essentielle.

Si vous cessez de pédaler (surtout en bosse) ou freiner brusquement, le cycliste qui vous suit se fera une belle frayeur ou pire vous percutera.

### Maintenez la distance

Si vous êtes trop loin du cycliste qui vous précède, vous ne bénéficierez pas de l'abri qu'il peut vous procurer et à chaque accélération, vous aurez un écart à combler et les cyclistes qui vous suivent, devront eux aussi fournir un effort inutile et là vous serez rappelés à l'ordre.

**L'idéal est d'être entre 30 à 50 cm du vélo qui vous précède.**

### Prévenez les autres cyclistes de tout obstacle

Si vous êtes en tête de groupe, vous avez la responsabilité de la sécurité du peloton, les coureurs qui vous suivent ne peuvent pas voir les obstacles (trous, pierres, etc.) et vous font confiance. A l'approche d'un véhicule garé sur le côté, la présence d'un piéton ou lors d'un dépassement de cycliste, **vous devez informer d'un signe de main qu'il faut se déporter. Les cyclistes qui suivent doivent, bien sûr, reproduire le geste afin de passer l'information vers l'arrière du peloton.** Si un danger survient promptement, le signaler oralement.

### Ne pas zigzaguer

Les cyclistes habitués à rouler en peloton **roulent bien en ligne.**

Rien de plus désagréable que de suivre un cycliste qui n'arrête pas de zigzaguer au risque de vous faire chuter, il nous empêche aussi de pouvoir nous abriter.

### Ne pensez pas qu'à vous

**Ayez toujours à l'esprit que vous avez du monde derrière vous.** Avant donc de vous arrêter, de vous ravitailler, de doubler, vérifiez que vous ne gênez pas vos collègues qui vous suivent et passer l'info.

### Respecter les autres usagers

**Nous devons rouler par deux de front au maximum. Dans les endroits plus étroits (pont, voie rétrécie), roulons en file indienne.**

Pensons aux autres usagers de la route (les autres cyclistes, automobilistes) qui ne peuvent pas nous doubler en toute sécurité si nous prenons toute la voie de circulation et si nous nous trouvons sur la ligne médiane de la chaussée ou pire si nous sommes sur la voie opposée.

Lors d'un arrêt (crevaison, arrêt technique) le groupe doit s'efforcer de rester sur le bas-côté afin de ne pas gêner les autres usagers et si possible choisir pour s'arrêter un emplacement sécurisé.

***L'anticipation est le maître mot pour notre sécurité.***



## PORTRAIT D'ACBEiste

**Hello Jean-Marie, il y a longtemps qu'on ne s'est vu...  
Comment ça va ?**

- Ma foi, je vais bien, je ne suis pas encore vacciné mais je me tiens prêt à l'être ! A cause du confinement, je lis beaucoup : c'était déjà une passion, ce l'est encore plus, particulièrement des romans et des livres d'histoire. Mais j'entretiens ma forme également : je continue à rouler 3 ou 4 fois par semaine, dans le rayon de 10 kms et seul. J'utilise l'application KOMOOT que je trouve très bien pour concevoir un circuit entre deux points prédéfinis. Bien sûr, pour respecter les 10 km, le circuit se déroule en ville essentiellement mais il réserve quelquefois des surprises : escaliers, chemin, sentier... C'est un cyclisme très différent, pas déplaisant d'ailleurs, avec des relances permanentes et une moyenne bien basse.

Mais on passe aussi par des pistes cyclables dont je n'imaginai pas qu'il y en ait autant en Ile-de-France... Ceci dit, j'ai trouvé des côtes pas si faciles du côté de Sucy-en-Brie (Casenave, Chennevières, Sucy...). Ces circuits peuvent me conduire vers le Nord de la région parisienne : cela m'amène dans des villes ou quartiers où je n'allais pas habituellement. Mais je vais aussi au Polygone de temps à autre. Parfois je croise un acébéiste mais rares sont les rencontres imprévisibles !



**Comment es-tu arrivé au club ?**

- Je suis entré au club en 2013, à 60 ans, sur les conseils d'un ami rouennais qui avait lui-même rejoint un club dans sa ville bien avant moi. Rétrospectivement je me dis que j'aurais dû le faire bien plus tôt... Je ne suis pas allé au club de Vincennes car c'est un club de compétition ni à Paris deux villes où j'ai vécu. J'ai finalement attendu d'arriver au Perreux pour me décider : j'ai sollicité le président de l'époque de l'ACBE, Michel Grousset, qui m'a accueilli très chaleureusement. J'ai commencé le 11 novembre, jour de la traditionnelle sortie de club vers la clairière de l'armistice de 1918 à Rethondes (Oise). Fort heureusement pour moi, Philippe Sadet et Agnès Bilde m'ont attendu et ramené à bon port sur ce (trop) long circuit pour mes forces d'alors. Je n'étais pas encore retraité et je n'avais pas la condition. D'une sortie, je suis donc passé, grâce au club, à deux sorties hebdomadaires. Depuis 2019, je roule beaucoup plus souvent jusqu'à avoir fait 11.000 kms cette année-là !

Les plus belles sorties de club sont, à mon goût, celles qui excèdent la journée : j'ai eu un plaisir immense à faire le tour (difficile) de Corse en 2018, à aller par étapes à Forcheim en 2019 et à braver la tempête sur le beau parcours de « Monts et Moulins » (2019) en Belgique où passe le Tour des Flandres.

**Parle-nous un peu de ton vélo actuel ?**

- C'est sur ce type de sortie en groupe qu'on aime (ou pas) sa monture : j'ai un Giant TCR pro 0. J'en apprécie la légèreté, la rigidité et les couleurs qui ne sont pas sans rappeler celles d'un club fameux, l'ACBE !



### ***Justement, que représente l'ACBE pour toi ?***

- L'ACBE pour moi, mais c'était avant le confinement, ce sont des groupes qui se constituent de même force. Il faut trouver son groupe, faire connaissance, s'y glisser, l'essayer, le retrouver parfois... On sent alors que le vélo est une passion partagée, ce qui suffit en soi.

### ***Un endroit préféré pour faire du vélo ?***

- Faire du vélo en région parisienne n'est pas ce qui est le plus excitant surtout en ce moment avec ses 20 kms aller-et-retour en banlieue, les feux, les flots de voitures sur des routes inégales... J'ai la chance de pouvoir le pratiquer cependant dans l'Argonne Ardennaise, sur des routes vallonnées, parfois très pentues et très rarement encombrées. Mais j'aimerais peut-être un jour rouler aux Canaries, où je suis déjà allé mais sans vélo. Ou peut-être l'été prochain en Lozère, après notre escapade dans le Jura prévue pour juin à laquelle j'aspire.

### ***Une suggestion pour la vie du club ?***

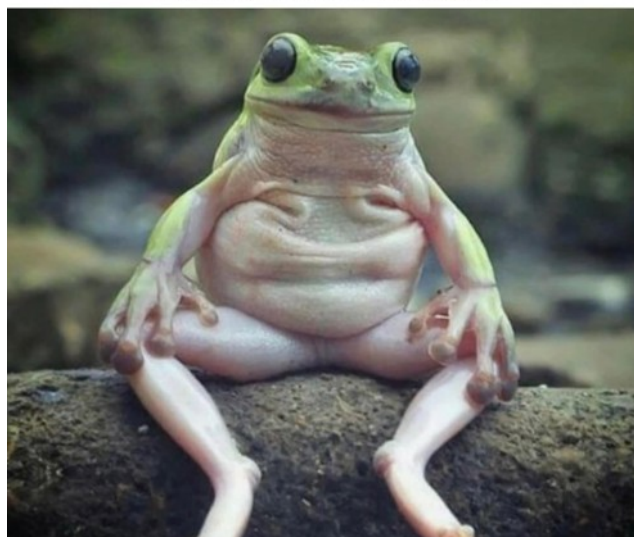
- Je suis triste qu'avec le confinement l'esprit club se soit étiolé. Avant même les mesures prises récemment, les sorties des mardi et jeudi (La Charrette à 13h) étaient désertées : le plus souvent, on n'était plus que 2 ou 3, 6 au grand maximum. Quand on sortira de cette épidémie, l'enjeu pour le club va être de retrouver notre bel esprit collectif. Ce n'est pas gagné ! Je ne suis pas convaincu que les "challenges » des 150/200 km le permettront car on risque d'avoir des groupes qui en feront une habitude à plusieurs, mais c'est tout de même une belle initiative.

Le monde d'avant avait ses charmes à n'en pas douter. Il faut donc attendre... juin sera une étape (jurassienne) importante pour se retrouver (nous sommes 14 inscrits semble-t-il). Pour ma part, je suis très favorable à des sorties sur plusieurs jours avec, toujours, en tête le rêve ardéchois ! (Est-ce que l'édition de l'Ardéchoise 2022 sera la bonne ?). Je me rappelle que l'organisation de la randonnée vers FORCHEIM était vraiment très bien : une estafette louée avec l'ami Claude Labbé aux commandes, un retour en bus pour les vélos et des locations dans des hôtels de bonne facture. C'est, de mon point de vue, l'exemple à reproduire pour un séjour réussi ; peu coûteux par ailleurs.

Voilà, croisons les doigts, et vivement nos retrouvailles collectives !

***Interview de Philippe Sauvage durant la période COVID***

**MOI, SORTANT FRAÎCHEMENT DE LA DOUCHE APRÈS  
M'ÊTRE RASÉ LES JAMBES ET PENSANT À UNE NOUVELLE  
PAIRE DE ROUES QUI N'AMÉLIORERONT EN RIEN  
MES PERFORMANCES MINABLES.**



## LE COIN LECTURE

Paul Fournel

### Peloton maison



Seuil

« Le peloton est la maison mobile des coureurs. Une maison colorée et féline qui s'étire, qui se rassemble, qui se faufile, qui dessine la route et la course. Il y a autant de façon d'habiter cette maison que de coureurs. Certains s'y reposent, d'autres s'y cachent, certains y font le ménage, d'autres vont mettre le nez à la fenêtre. Les plus hardis et les plus éprouvés s'en échappent. Mais tous, toujours, s'y rassemblent chaque petit matin. »

Paul Fournel est un écrivain décrivant le monde du vélo avec un style très documenté, une belle poésie ... l'humour étant toujours présent. En lisant son texte sur la vie en peloton, vous ne pourrez que vivre des situations vécues. Ce livre se lit très facilement en décrivant des scénettes ... sans oublier les féminines. Un très beau livre à déguster les soirées d'hiver .... Tout en préparant sa saison !

Joël M.



Inscrivez vos athlètes en solo  
et/ou en équipe au  
**1<sup>er</sup> challenge indoor**  
**inter-associations du Perreux**

De 12 à 77 ans,  
venez vivre un événement sportif  
unique et inédit !

Samedi 3 décembre au gymnase de la Gaieté à partir de 15h

**Allez ! Mobilisons-nous pour ce challenge inter-associations du Perreux !**

**Par équipe, en solo, mixte ....**

## L'ART et le VÉLO.

### Claude Darras, le cyclisme au cœur de l'art contemporain



*Merckx allongé sur son banc après avoir reçu un coup de poing au ventre. (Olivier Haralambon/L'Équipe)*

Longtemps le cyclisme fut boudé par un art contemporain ouvertement soucieux de « concept ». Mais depuis 30 ans, l'œuvre du plasticien Claude Darras - et de son associé Yves Brochard - met en échec ce snobisme.

Art contemporain et cyclisme sont deux univers que tout sembla longtemps opposer. Et dont la conciliation reste improbable pour beaucoup. Si l'objet-vélo, et sa mise en pièces, a inspiré quelques détournements célèbres à Duchamp ou Picasso, la course cycliste est peu présente dans la production artistique. À plus forte raison si l'on parle d'un art qui prétend se hisser à hauteur de « concept ».

L'artiste plasticien Claude Darras - qu'on ne peut guère séparer ici de son binôme, le regretté Yves Brochard - se joue de cette difficulté depuis trente ans.



*Croquis de Claude Darras. (Olivier Haralambon/L'Équipe)*

Dans les années 1980, le monde de l'art contemporain, en France, se pince encore le nez à l'évocation du cyclisme, de son kitsch, de ses relents d'accordéon et de fête foraine. « Un vrai blasphème contre la sphère conceptuelle », s'amuse Claude Darras.

### **Unis contre le Capital**

Le microcosme s'engoue pourtant pour une première série de grands dessins, qui mettent en regard des scènes ou des figures du peloton avec une courte légende présentant les artistes en héros de la cause prolétarienne ! Ainsi, sur de très grands formats (jusqu'à six mètres par deux !) Stephen Roche ou Jean-François Bernard, Delgado ou LeMond, harangué par Tapie, sont comme articulés à tout un « disponible marxiste utilisé comme ready-made (objet manufacturé artificiellement élevé au rang d'oeuvre d'art) », explique l'artiste.

Deux autres séries suivront, prolongeant un usage étonnamment détendu de ce procédé d'expression révolutionnaire, en général recontextualisé par l'art de manière pompeuse. « Même si, dans les années 80, l'omniprésence du texte dans l'art graphique se double d'une disparition presque totale du "politique" ». Ainsi, le texte qui répond aux images figuratives des cyclistes n'est pas moins à regarder qu'à lire : il vaut comme figure et comme fond, il est tour à tour image et texte.



*Affiche Brochard et Darras (Claude Darras)*

La magnifique sérigraphie représentant la paire Roger De Vlaeminck-Eddy Merckx lors du trophée Baracchi, assortie du slogan « Brochard et Darras unis contre le Capital », pièce liminaire et centrale de l'entreprise, devient rapidement célèbre, et la visibilité des deux plasticiens explose.

Il faut souligner que, si la démarche ne manque évidemment pas d'humour, elle manifeste un authentique respect - voire, une discrète dévotion ? - pour la chose cycliste aussi bien que pour la part conceptuelle de l'œuvre. Car il n'est pas interdit de la rapprocher de cet

esprit « high and low » (HI LO) qui contamina toutes les pratiques dans les années 1990, et qui consistait à refuser la distinction entre un art supposément « élevé » et un art « populaire ». Au

contraire, le HI LO réconciliait la visée du concept avec une iconographie prosaïque, puisant ses éléments dans la culture populaire.



*Claude Darras (Olivier Haralambon/L'Équipe)*

« L'art contemporain obéit à un double mouvement, explique Darras. Il cherche sa propre "essence". C'est bien connu : l'art, on n'en ferait pas si l'on savait ce que c'est ! Mais il cherche aussi à étendre son territoire. D'où le joyeux bordel des années 90, où tout fait art et où apparaît ce dogme français qu'on appelle "l'installation" ».

### **Esthétique singulière du corps pédalant**

La renommée de l'équipe Darras-Brochard souffrit d'un hasard malheureux. Avec l'aide du cadreur Baco, la fabrication de vélos entièrement chromés hissés au rang d'œuvre d'art coïncida avec les premiers Jeff Koons. Un plasticien américain dont la première opération fut de reproduire en inox massif, à un seul exemplaire, des objets de culture pop.



Les « Repentis ». (Olivier Haralambon/L'Équipe)

Entre le milieu des années 1990 et 2010, les compères ne produisent pas, délaissant le marché de l'art et ne se consacrant qu'à l'enseignement. Puis vint la série des « Repentis », ces têtes modelées à l'effigie de champions cyclistes ayant fait quelques concessions à l'autocritique. Elles sont environ deux cents, produites en plusieurs jets, mais n'ont jamais été exposées ensemble au complet. Claude Darras sculpte aussi des cyclistes au corps complet. Des statuette un brin votives. Merck allongé sur son banc après avoir reçu un coup de poing au ventre, Bernard la gueule ouverte en plein

effort, Bardet debout, Tony « Panzer » Martin fendant la bise.



*Tony « Panzer » Martin fendant la bise. (Olivier Haralambon/L'Équipe)*

Le vélo lui-même y est souvent simplifié, parfois réduit à sa plus simple expression, quand il n'est pas tout bonnement absent, pour dégager l'esthétique singulière du corps pédalant. « Une certaine qualité formelle et un débraillé des références », voilà comment Claude Darras définit son rapport à l'art. **Olivier Haralambon « L'ÉQUIPE »**



Maillots, coupe-vent, blousons, gants, aux couleurs du Club  
Contactez Sylvain Le Douaron au 06 70 46 22 61  
([christine.le\\_douaron@bbox.fr](mailto:christine.le_douaron@bbox.fr)).

## HISTOIRE DE NOTRE CLUB

*Paul Texier a été un immense rouleur de l'ACBE : le titre de cet article retrace bien son parcours ... et nous montre que la vie est un perpétuel recommencement et que le marketing a de belles années encore devant lui. Découvrez la personnalité de Paul et son « palmarès » cyclotouriste ... sur un vélo d'époque ! (un Paris-Brest-Paris en 61H00 !).*

### PAUL TEXIER, ULTRABIKER AVANT L'HEURE



**A l'âge de 55 ans, tout jeune retraité de la SNCF, Paul Texier s'installe à Millau. Un homme discret connu pour ses œuvres d'art tournées sur bois précieux. Mais ce que l'on sait moins de lui, c'est qu'il fut un ultra-cyclorandonneur collectionnant dès l'âge de 20 ans toutes les grandes aventures françaises et européennes à vélo qu'il archiva minutieusement dans trois petites valises en bois. Par amitié, il accepta d'ouvrir ces petits coffres-forts. Rencontre et émotions.**

De loin, j'ai vite reconnu la silhouette de Paul, les deux mains jointes dans le dos. Sur le trottoir de droite, rue Charles Dutheil, là où la chaussée se partage en deux en un croissant de lune. Il m'attendait à la hauteur du cèdre majestueux, vénérable gendarme des lieux, paisible et impassible et grand sage solitaire.

Il leva la main, j'ai freiné. A sa hauteur, j'ai mis pied à terre, je lui ai souri. Il était pressé de me dire «je savais que vous alliez passer. J'ai quelque chose pour vous. Je sais que vous pourriez être intéressé».

Paul, je l'ai rencontré la première fois à la croisée d'un chemin, loin après la Croix des Prisonniers, à l'aplomb de la cabane forestière du Prat dans la montée du St-Guiral. Moi, plié à affronter les morsures d'un arbuste épineux, lui courbé à affronter d'un bon pas cette longue montée en direction du Col de la Guérite. Nous avons parlé brièvement, lui visiblement intimidé, pour ma part étonné que ce petit bonhomme, d'un âge avancé, mais d'un bon pas alerte, puisse affronter en solitaire le parcours des Templiers.

Puis, nous nous croisons. Une fois par an, parfois plus, à papoter sur le bord d'un trottoir, en voisins, «bonjour, bonsoir», moi toujours un peu pressé, lui en partance pour sa randonnée quotidienne, les mains toujours jointes dans le dos, le buste courbé, d'un pas assuré.

Finalement, je ne connaissais pratiquement rien de cet homme. Peut-être n'avais-je pas été assez curieux ? Seulement deux, trois anecdotes, guère plus, celle-ci par exemple, il avait été le suiveur de Claude Faquet, un marcheur de grand fond sur la route de Strasbourg – Paris. C'est peut-être cela qui me reliait à lui. Peut-être avais-je évoqué avec lui mon bref passage dans ce monde suranné de la marche de grand fond à un âge où habituellement on roule en vespa pour affoler les cœurs tendres à chercher l'âme avec qui roucouler.

J'ai laissé traîner cette petite intrigue comme un message mal griffonné que l'on effleure du regard chaque matin sans en faire cas, pour enfin me décider. Je fus hésitant sur l'adresse mais je trouvais avec l'aide d'Hervé, un bénévole croisé sur mon chemin «ah oui, c'est César que tu cherches, c'est la porte là». J'ai pensé «César, ça doit être Paul, alors allons-y». Immeuble années soixante, larges couloirs, murs jaunis mais l'ensemble bien entretenu, j'ai empoigné la rambarde et j'ai grimpé les quatre étages. Avec lenteur, bruits de mes pas claquant, résonnant, sur chaque palier, bruits d'appart en sourdine et odeurs de cuisine. Sur les pas de portes, paillassons gisant, dans les coins, cactus agonisant. J'ai sonné, j'ai entendu «c'est ouvert». J'ai reconnu la voix, j'étais bien chez Paul et non pas chez César.

Je suis entré, au-dessus de la porte, un fer à cheval sur son clou, j'ai pensé « je suis protégé ». A gauche, la salle à manger baignée d'un généreux soleil de printemps, la baie vitrée ouverte sur le sud. Il faisait bon, j'ai quitté ma veste, je me suis assis. Devant moi, sur la longue table aux pieds ciselés, Paul avait étalé trois petites valises en bois, du fait main assurément. Il posa ses lunettes sur le bout de son nez, nous étions l'un face à l'autre. Voilà, j'allais enfin en savoir plus. Il n'y a pas eu d'introduction, ni de préalable «voilà, c'est cela que je voulais vous montrer».







Je me suis penché, la première valisette contenait rangés, année après année, serrés à ne pas glisser un ongle, des centaines de carnets de route, brevets sportifs de cyclotourisme, brevets routiers, feuilles de contrôle, des petites cartes froissées, jaunies publiées à l'encre violette. Dépassant du lot, l'annonce du Paris - Brest - Paris année 56, prévu du 6 au 7 septembre et le programme complet des Audax qualificatifs allant de 200 km à 600 km. Rien que ça !

C'était donc cela le secret de Paul Texier, un secret bien gardé, très peu dévoilé même auprès de ses anciennes amitiés, une vie passée sur un vélo à sillonner la France et l'Europe, longues et foldingues chevauchées fantastiques sur deux roues, les mains sur un guidon comme on met les mains sur les hanches de sa bien aimée, sa petite reine, sa fiancée puis sa belle mariée pour une éternité.

Dans ces trois valises, toute une vie, une passion née à la suite d'une petite annonce lue dans un journal de Rennes là où réside le jeune Paul, menuisier de profession dans l'entreprise familiale aux côtés de ses trois frères « venez rouler ce premier dimanche d'automne »... « j'avais 19 ans, bah... on a du faire 40, 50 kilomètres. Je ne sais plus ». Ce fut le début d'une histoire, d'une sacrée histoire. Pas de celles qui se consomment et s'évanouissent en un clic avec quelques likes et trois selfies à peine le cul sur la selle. De celles qui appartiennent au silence de l'intime, au secret des grandes aventures et épopées solitaires qui se vivent bien plus que ce qu'elles se racontent.

De la première rangée, j'ai tiré soigneusement une vingtaine de documents rangés sous l'onglet 1955. J'ai feuilleté, le premier sur le devant, un carton rouge, le Tour du Finistère, 340 km, départ et arrivée de Morlaix, face au café de la Renaissance, 7 tampons authentifiant le passage du jeune cycliste chevauchant son destrier, un René André, cadre acier. Second document, le Tour de la Suisse Normande, 165 km, départ devant le restaurant Dadon, la Rando Hague et Saire, 167 km, les 12 heures de Chanteloup, à Rouen un Audax sur 200 km, à Paris un Audax sur 400 km, le Brevet Fédéral du Cyclocampeur, le Brevet des Villes Normandes...

Seconde rangée, année 56, je découvre un petit passeport, format paquet de cigarettes, le livret de son premier Paris – Brest – Paris. Il n'a que 21 ans, 1200 km à parcourir, sans compteur, sans GPS, plaque de cadre le N°76 et la liste des 21 points de contrôle avec pour arrivée finale le Parc des Princes s'il vous plaît. Paul sera au départ de la célèbre PBP, 10 fois, 10 fois finisseur, sans chichi, sans grigri. Enchaînant même en 1971 la version Audax et Randonneur soit 2400 km en 9 jours. Question développement, au rayon des connaisseurs, 26 – 40 et 48 à l'avant et à l'arrière un 5 vitesses étagées de 15 à 25 dents pour mordre les cols de l'arc alpin et pyrénéen. Il sera membre de l'Ordre du Col Dur, commandeur avec 500 000 mètres positifs soit l'équivalent de 360 fois le Tourmalet !

Question équipement, un vélo solide comme compagnon de fortune «car quand tu voyages en train pour le retour, on peut te le casser», une selle Brooks en cuir à tanner, pour l'éclairage, une bonne vieille dynamo et une torche à trois piles rondes scotchée au guidon, du Cetavlon pour les fesses en feu, une petite sacoche à l'avant et le plus souvent une chemisette par-dessus le maillot de club car dit-il d'un ton ferme «je n'ai jamais porté un maillot à réclame, pareil pour les gants, je n'ai jamais porté de gants». Sans oublier une housse à se trimballer, bien roulée, bien pliée, pour le retour en train, une simple évidence pour ce cheminot, embauché en 1960 aux ateliers de la maquetterie, Plaine St Denis, banlieue Nord de Paris, comme menuisier affecté à la réalisation des prototypes grandeur nature pour Alsthom ou Dietrich.

«Vous voyez, j'étais sûr que vous seriez intéressé». Peut-être avait-il percé au fil de nos rencontres même furtives, mon côté nostalgie avoué et assumé ? Penché au dessus de ces trois valises, je n'avais pas assez de mains pour aller de l'une à l'autre, extirpant un document puis un autre, tous imprégnés d'une forte odeur de papier jauni, puis d'une boîte en fer, une médaille, un médaillon au bronze terni, vert de gris, une plaque de cadre rouillée.. avec le désir impatient de serrer les courroies et refaire la route, de bistrot en restaus Routiers comme autrefois, accouder au zinc, pour tamponner le carton au nez et barbe de l'aubergiste. De ressortir les Michelin au 200 000ème, le Bic à la main pour suivre d'un trait rouge ces périples, 20 km/heure exigés, dans le grand chambardement d'une France Gaullienne à la dure épreuve des changements de société et d'une Europe en pleine construction. Au hasard, dépassant, les coins écornés, je sortais méticuleusement une feuille A4, au risque de la déchirer, celle-ci rédigée à la main, divisée en 6 cases pour 6 étapes. Départ de Quimper, arrivée à Munich le 26 août 1972 pour l'inauguration des Jeux Olympiques, 1420 km en 6 jours, en bas de la feuille une mention, un conseil, «soyez prudents, bonne route». A son actif également les Traits d'Union Européens, pour relier chacune des capitales européennes, Paris – Vienne et ses 1510 km, Paris – Rome et ses 1612 km...bien avant la naissance des Eurovélos, de l'ultrabike de nos jours en pleine renaissance et du bikepacking, une mode qui n'a strictement rien de plus ni de mieux à offrir que les Audax et leurs musettes bourrées d'audace et de culot. Moralité, on n'invente jamais rien.







A la retraite, Paul Texier s'est spécialisé dans le tournage sur bois précieux pour réaliser de belles oeuvres d'art

*Propos recueilli par Gilles BERTRAND pour le site [www.liveaveyron.com](http://www.liveaveyron.com)*

## Communication

**Entre :**

- **Ce que je pense**
- **Entre ce que je veux dire**
- **Ce que je crois dire**
- **Ce que je dis**
- **Ce que vous avez envie d'entendre**
- **Ce que vous croyez entendre**
- **Ce que vous entendez**
- **Ce que vous avez envie de comprendre**
- **Ce que vous comprenez**
- 

**Il y a 10 possibilités que l'on ait des difficultés à communiquer  
Mais essayons quand même !**



## À LA DÉCOUVERTE D'UNE RÉGION

### Maison forte des Époisses



La ferme fortifiée des Époisses que nous découvrons sur une petite route en « lacet », à droite en sortant de Mormant en direction de Bréau, est une maison forte du XIII<sup>ème</sup> siècle. Elle est classée au titre des Monuments historiques depuis le 23 décembre 1981 ;

Son nom vient du vieux français « espesse » qui veut dire épaisseur, bois touffu. À l'époque sa tour et ses créneaux dominaient des fourrés épais et entourés d'une véritable forêt.

A l'occasion de l'exposition universelle, en 1878, le domaine des Époisses devient célèbre quand s'y tient une exposition de matériel agricole qui attira 20 000 personnes. Tous sont venus pour admirer le miracle de la première moissonneuse qui, conduite par un seul homme, coupe, lie et façonne des gerbes de blés.

En août 1975, Mstislav Rostropovitch y donne un concert dans la grande dépendance.

Aujourd'hui, c'est un lieu de séminaires d'entreprise et n'est plus ouvert au public. **Joël M.**

***« Le voyage, c'est aller de soi à soi en passant par les autres » Proverbe Touareg***

### **ÉTAPE DU TOUR 2022 : BRIANÇON ALPE D'HUEZ**

Ce dimanche, c'était l'Étape du Tour : un Briançon – l'Alpe d'Huez bien copieux qui méritait bien son petit compte-rendu. Alors, voici.

6h00. Je claque la porte de ma location et me laisse glisser vers Briançon. Déjà, une file ininterrompue de cyclistes se dirige vers le centre-ville. 15000 participants sont attendus pour cette édition. J'ai rendez-vous au sas #5 à partir de 6h30. Les rues sont bien remplies, bénévoles et forces de l'ordre essaient de canaliser toute cette foule. J'ai enfin repéré où se trouvait ma zone de départ mais je ne parviens plus à avancer : je finis les derniers mètres à pied.

7h00. Fidèle au poste, Diablo est près de la ligne de départ, il agite sa fourche frénétiquement. Le sas #0 part sur un train d'enfer. Eux, ce sont les avions de chasse, les fusées. On ne le reverra plus aujourd'hui.

7h37. C'est à mon tour, le sas #5 est libéré et peut s'élancer sur les pentes du Lautaret. La lumière matinale révèle les sommets alentours. Je fais une photo et me remet vite en selle. Il y a un chrono qui tourne, quand même. Depuis Briançon, l'ascension du Lautaret se fait en pente douce, parfait pour une mise en jambes matinale. Les sensations ne sont pas folichonnes alors, j'y vais tranquille. Autour de moi, personne ne martyrise ses pédales d'ailleurs, comme si chacun pensait à la suite du programme.

Un virage à droite nous permet de prendre la direction du col du Galibier. Des aficionados ont posé leurs camping-cars en chemin, dans l'attente de la caravane du Tour qui passera les 13 et 14 juillet. Pour le moment, ils nous encouragent de bon cœur. Voilà qui m'aide à vaincre ce premier morceau. Il fait presque un peu frais en haut, j'enfile mon coupe-vent avant de basculer de l'autre côté.

La route vers Valloire offre des vues magnifiques. La route est en bon état, il y a moyen de se faire plaisir. Je double, un peu, on me double, beaucoup. Les descentes n'ont jamais été mon fort. Quelques coups de pédales supplémentaires et me voici dans la descente du Télégraphe. Changement d'ambiance avec une route qui serpente dans la forêt avant d'arriver à Saint Michel de Maurienne.

Il me reste alors une quinzaine de kilomètres à parcourir sur le plat. Je réalise que je suis seul et qu'il me faut trouver des roues. Deux italiens me rejoignent, ils roulent à un rythme qui me va bien. Nos relais s'enchainent assez rapidement et nous voici à Saint Jean de Maurienne.

Il est midi quand je pars à l'assaut du col de la Croix de Fer. Il commence à faire chaud. Les pourcentages grimpent vite assez fort, on est sur du 8-9% après quelques kilomètres. Heureusement, une petite descente permet de récupérer un peu avant que la pente reprenne ses droits. Il me tarde d'arriver au ravito de Saint Sorlin. J'en approche. Tous les 500 mètres, on me l'annonce pour le prochain virage. A croire qu'il recule. Enfin le voici, je vais pouvoir faire le plein de mes bidons et manger un morceau. Et je sais qu'il ne me reste alors plus que 6-7 km avant le sommet.

15h déjà. Je suis au col de la Croix de Fer. Pas le temps de m'y appesantir, j'enchaîne avec la descente vers Bourg d'Oisans. Au détour d'un virage, je découvre le lac de Grand Maison et son bleu profond. Quelques épingles sont un peu délicates à négocier mais sont soigneusement balisées par des signaleurs. Nous traversons un village. Sur ma droite, j'aperçois un bar. Je m'arrête, commande un Coca bien frais et une glace deux boules. Parenthèse rafraichissante dans cette après-midi surchauffée. Je poursuis en direction du lac de Verney, parsemé de plaisanciers aujourd'hui. Des enfants en colonie s'époumonent à nous encourager.

16h30 Me voici au pied de la montée de l'Alpe d'Huez. Il n'y a plus qu'à grimper et ce sera la ligne d'arrivée. Je vais pouvoir lâcher les chevaux et avaler bien vite cette dernière pente. Mais... je n'ai plus rien... mes jambes font défection, les watts refusent de s'allumer. J'ai dû tout brûler dans les cols précédents. Chaque virage devient un combat. Ces 21 épingles je les connais désormais par cœur. J'ai eu tout mon temps pour les admirer. 2 heures pour en venir à bout, voilà un PR dont je me serais bien passé.

Je passe enfin la ligne d'arrivée. Dans les délais, ouf. On me passe ma médaille autour du cou. Je vais retrouver les copains autour de la bière du finisher. J'annonce que l'an prochain on ne m'y reprendra plus, mais je sais que cette promesse s'évaporerait avec les prochains tours de roues.

A bientôt !

*Philippe Buard*

## Mes 20 ans d'Ardéchoise.

Voilà 20 ans, en 2002, je participai pour la première fois à l'Ardéchoise sur la "Volcanique" en un jour. Cette édition était marquée par une forte canicule.

L'engorgement au départ de saint Félicien, nous fait perdre plus d'une heure. Il a fallu rattraper le retard afin de passer au point clé avant l'heure limite, sinon on nous dirigeait vers un parcours plus court. La montée vers le Mont Gerbier de Jonc, où le goudron fondait par endroits, en plein "cagnard" a été décisif, pris d'un très sérieux coup de chaud ou d'insolation et arrivé au poste de secours, sur les conseils et comme beaucoup de concurrents, j'ai fini dans le car...

Arrivé en 2004 à l'ACBE, je propose en 2005 de participer à l'Ardéchoise sur 2 jours.

Malheureusement un douloureux événement familial m'oblige à y renoncer.

2006, L'Ardèche en 2 jours, enfin un vrai plaisir.



2007, 2009 et 2011, le club organise l'Ardéchoise en 3 jours. Nous proposons 2 parcours différents en fonction des forces et motivation. Pour ma part, la Châtaigne-Loire en 2007, la Châtaigne-Ardèche en 2009 et la Tanargue en 2011. Notre plaisir en plus de revenir sur les routes et villages ardéchois, c'est aussi d'emmener des nouveaux Acébéistes à découvrir ces magnifiques paysages, ce merveilleux accueil des Ardéchois, de traverser tous ces villages en fêtes, ces villageois déguisés, ces enfants aux bords des rues nous attendant avec l'espoir qu'on leur tape dans les mains.



2016, la Méridionale en 4 jours, et oui, c'est toujours plus avec l'ACBE, magnifique parcours avec des paysages et la végétation très variés. Le parcours nous fait descendre au sud de l'Ardèche avec quelques incursions dans le Gard.

La météo, les trois premiers jours est idéale, la température agréable. Les villages sont en fête, nous marquons un maximum d'arrêts afin de remercier et de partager de super moments avec les locaux, des moments inoubliables...

Le 4ème jour, du côté de Ste Eulalie, dès le départ la pluie froide va nous accompagner sur les 100 derniers kilomètres. A partir du Mont Gerbier de Jonc, pratiquement tous les parcours se rejoignent, nous sommes de 15000 à 17000 cyclistes sur la même route. Avec la pluie et le froid, les arrêts aux ravitos se font très courts. Le but c'est d'arrivé au plus vite à St Félicien et se changer. Mais pour moi, cette édition fut la plus belle.



Après les années covid, l'Ardéchoise revenait. Acébéistes, nous étions 27 inscrits, mais des chutes et le covid, nous sommes 22, nous formons un super groupe et l'ambiance est très bonne.



Mais la chaleur et ce soleil écrasant a rendu cette édition épuisante. Personnellement, la chaleur et ce soleil ont eu raison de toute volonté et de plaisir.

En 2023, ce sera la 30ième édition. Je pense que l'organisation retrouvera les moyens passés et que la fête dans les villages sera extraordinaire.

L'Ardéchoise, un monument du vélo, avec ces paysages inoubliables (les gorges de l'Ardèche, la montagne ardéchoise), les Ardéchois qui nous accueillent dans la joie et qui nous proposent leurs produits (les cerises, les abricots, la crème de marron, les fromages et la charcuterie) . Enfin, l'Ardéchoise c'est un vrai dépaysement, c'est aussi une fête dans chaque village traversé, c'est aussi des endroits uniques à découvrir. C'était ma dernière Ardéchoise en tant que cycliste. A vous de faire durer notre présence ... Merci à tous mes compagnons de routes ardéchoises pour leur bonne humeur et leur joie de partager d'excellents moments....

**Alain A.**

## C'est la faute du GPS non ? ☐

Samedi, milieu de l'été, mais début des vacances entre amis à Oraison, après une semaine de vacances en famille à Ste Maxime.

Nous sommes 2 couples dans une villa pour 2 semaines de vacances, notre ami (Pierre), ancien footeur, pratique le vélo de temps à autre, et notre amie (Carine) vient de s'offrir un tout nouveau vélo pour s'y mettre. Il a 40 km au compteur, alors elle compte bien sur nos vacances ensemble pour quelques km de plus avec moi ☐.

Dimanche, il fait chaud (normal me direz-vous, on est en août) ... On discute du programme des jours à venir, mais c'est dès cet après-midi que les choses sérieuses commencent, il se tient le critérium d'après-tour à Aix en Provence, et ces messieurs et les enfants (4 gars... et Lucie ☐) ont très envie d'y aller. Carine et moi, beaucoup moins ...

On décide donc de faire 2 équipes, c'est l'occasion pour Carine et moi d'un 1er "petit" tour de vélo ensemble. On ne connaît pas encore bien la région, alors Maxime nous concocte un petit parcours de 30km, avec juste une petite bosse pas difficile au 2/3 du parcours. Je regarde rapidement ce beau parcours et le profil associé, parfait ☐. Carine valide également (je ne connais ni son niveau, ni sa motivation, alors, allons-y doucement !)

La team "critérium" prend son envol, tandis que nous traînons un peu autour d'un thé, il fait vraiment trop chaud pour partir rouler tout de suite. On patiente jusqu'à 17h30 pour se préparer tranquillement, la température commençant à baisser doucement, et on n'est pas franchement pressées, pas d'enfants dans les pattes, et c'est les vacances ☐.



**Carole Tiertant**

🚴 1 août 2021 à 18:15 · Oraison, Alpes-de-Haute-Provence

### Bizutage involontaire de Carine 🤔🤔

Ou le mystère GPS du plateau de Valensole ...

Merci Pierre pour le taxi retour 🙏🙏

Distance | Dénivelé | Temps  
56,74 km | 711 m | 2h 42min



1ere sortie, on n'est pas vraiment rodées, bref, 18h15, le parcours est chargé dans mon GPS (Carine n'est pas encore équipée, elle n'a même pas de compteur...), on est enfin prêtes ! J'ai en tête qu'au bout de notre chemin qui nous permet de sortir de notre location, il faut partir à gauche, mais le GPS me dit à droite ☐. Bizarre. Je propose à Carine de partir quand même à gauche, le GPS ne nous a peut-être pas encore bien localisées ? "Faites demi-tour dès que possible", ça vous parle hein ? Ce message persiste et signe plus de 3 km, alors... On fait demi-tour ☐☐.

"Parcours détecté", voilà qui est mieux non ?

Il fait beau, il fait bon, les odeurs de champs de lavande nous envahissent les narines (même si tout est déjà récolté, il en reste toujours un peu sur les côtés), on a plein de trucs à se dire depuis la dernière fois qu'on s'est parlé, alors on avance. Ça monte (mais vraiment pas trop), ça descend (mais vraiment pas trop), on poursuit (je n'avais pas en tête ces petits yoyo, mais en même temps, j'ai tellement focalisé sur la seule difficulté du parcours pour être certaine que ce n'était pas pas trop dur pour Carine que je n'ai pas vraiment regardé si le plat d'avant et le plat d'après étaient "vraiment" plat ...)



On

arrive à Valensole. Ha, là, ça monte vraiment, sérieusement même ! Une 20taine de km au compteur. Tout va bien. Valensole, impossible de le situer sur la carte, mais rien de grave, on va bien finir par s'orienter dans le coin au fil des jours.

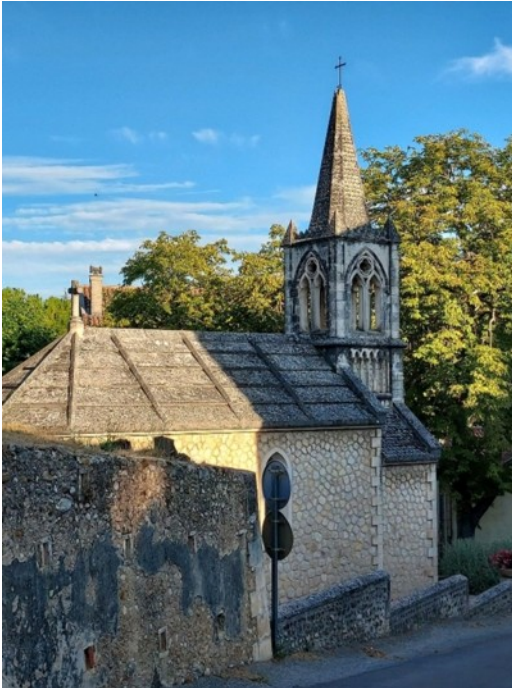
Carine roule super bien, c'est top. On poursuit tranquillement.

Allemagne en Provence, gauche toute, puis droite toute. On a 30 km au compteur, il est 19h30 ou presque. Bizarre, on devrait être proche d'en finir, mais ... Allemagne en Provence, ça ne me dit rien de rien quand j'ai regardé le parcours sur la carte ce matin...

Je fais part de mon questionnement à Carine qui me dit que tout va bien pour elle. Continuons un peu, on verra bien.

Tout en roulant, je bascule en mode "carte" sur le GPS, je dé-zoom, je dé-zoom, je dé-zoom ... Et je découvre une immense étendue d'eau au loin sur la route devant nous. Bon, là, ce n'est pas normal du tout... On s'arrête, je mets en route Google Maps (parce qu'il faut bien le dire, les cartes sur Garmin, ce n'est pas top top ... ☐). Bon, alors, c'est le lac de Ste croix... Pas normal du tout...

Je constate qu'on a avancé plein sud depuis le début, je n'y comprends rien de rien ... ☐☐. On était pourtant sur le parcours depuis le début ☐.



Bon, parlons bien mais parlons peu ! Il est 19h40 passées, le parcours le plus "plat" pour rentrer, c'est de passer par Gréoux les bains, Vinon sur Verdon, et plein nord ensuite vers Oraison... 50 km ... ☐. Carine commence à fatiguer. Je sors mes barres de céréales de la poche (surprise ☐, j'en prends toujours, "au cas où"), on n'a pas faim, mais, on m'a appris ça à mes débuts de vélo, "mange avant d'avoir faim". On a bien fait ☐, surtout pour Carine.

On appelle Pierre pour prévenir, mais ... Pas de réseau... ☐ On envoie un SMS, en se disant qu'il partira quand on croisera du réseau. Demi-tour donc... Faut pas trainer maintenant !

Dring dring... Petite sonnerie du téléphone de Carine. On s'arrête pour décrocher. La team "critérium" vient d'arriver à la location, et 2 problèmes : ils s'inquiètent évidemment de ne pas nous voir (on constate que le

SMS n'est finalement jamais parti...), et surtout, ils n'ont pas de clé ☐☐.

Pierre décide de venir à notre rencontre car on arrivera bien tard sinon ☐ (ils ont un grand van, 3 garçons et un gros chien à trimballer, ça sera facile d'y loger les 2 vélos ☐).

On repart donc, histoire de faire faire moins de km à Pierre, et de rentrer pas trop tard quand même. Ça sent le stress et la fatigue, Carine s'embrouille les pédales (automatiques depuis peu ...), et boum... Petite chute, bénigne certes, mais je sors quand même les lingettes désinfectantes et les pansements (allez, qui s'est déjà moqué de ma grosse poche dans le maillot, hein ? ☐ Ben voilà, ça sert de temps en temps).

21h, la nuit commence à tomber et on n'avait pas prévu une sortie de nuit ☐☐. Pas de lampe donc, ça commence à être chaud ! On arrive à l'entrée de Vinon sur Verdon, 58 km au compteur ☐, synchro parfaite avec Pierre, au top car il y a un petit parking pour charger les vélos et les cyclistes ☐.

C'était donc le bizutage involontaire pour Carine ☐☐ mais elle s'en est super bien sortie ☐☐☐☐☐☐. Et elle acceptera de refaire d'autres sorties avec moi, ouf ☐, elle a même gardé le sourire jusqu'au bout ☐.

30 mn plus tard, on arrive enfin à destination, on trouve les enfants emmitouflés sur la terrasse dans les serviettes de piscine, il commence sérieusement à faire frais à cette heure-là ☐.

Bon, maintenant, il s'agit de comprendre ce qui s'est passé avec ce satané GPS ☐ (aurais-je chargé la même version que Jean-Pierre ? ☐☐). En discutant, et en regardant la liste des parcours chargés, il s'avère que la semaine précédente, à Ste Maxime, j'ai aussi fait un petit parcours de 30 km, et les parcours sont listés par date de chargement sur mon GPS. En fait, les 2 parcours se suivaient... Mon gros pouce a sûrement dû ripper sur le mauvais parcours lorsque je l'ai choisi en partant, et pour une fois, j'ai opté pour "aller au début du parcours", chose que je ne fais jamais d'habitude, quand je sais où je vais...

D'autres indices auraient dû me mettre la puce à oreille... Au chargement initial, un message du genre "ce parcours peut mettre du temps à charger" ... (Tu m'étonnes, 120 km à calculer car il n'y avait pas de trace toute faite...), le départ à droite au lieu de gauche alors que j'étais presque certaine de ça, ces yoyos inattendus au départ, Valensole pas dans ma tête et la bosse plus dure que dans mon imagination par rapport à ce que j'avais vu sur le profil, la direction du soleil presque toujours dans le même sens, les km qui défilaient sans jamais voir "Oraison" sur les panneaux de direction...

Bref, leçon du jour : ne jamais faire 100% confiance au GPS, et bien regarder une carte avant de partir, surtout dans une région qu'on ne connaît pas ! Ajouter l'option "distance à destination" sur l'écran de son GPS aurait aussi pu aider (moi, ça me déprime parfois alors je ne suis pas fan, mais là, ça aurait bien servi ☐☐... Bon, au final, je ne l'ai toujours pas ajoutée... ☐☐).

A bon entendeur ☐☐...

Tout est bien qui finit bien ! Et vive le GPS, ça sauve quand même bien plus souvent que ça nous perd ☐ (en fait, il faut surtout savoir s'en servir ☐☐, vive la technologie moderne).

A bientôt pour d'autres aventures vélocipédiques !

**Carole Tiertant**

Bizutage involontaire de Carine 😂😂



**« Dans vingt vous serez d'avantage déçus par les choses que vous n'avez pas faites que par les choses que vous avez faites. Alors sortez des sentiers battus. Mettre les voiles. Explorez. Rêvez. Découvrez. » Mark Twain**

# PRÉPARER LA SAISON PROCHAINE ET ... LES SUIVANTES

À l'heure où certains se posent des questions sur la nécessité d'adhérer à une fédération, quel qu'elle soit, il m'a semblé judicieux de vous présenter une immense partie des manifestations existantes au niveau de notre fédération. Ces manifestations sont organisées par les clubs de la fédération pour l'immense majorité.

Alors, plutôt que d'élaborer son propre parcours, n'hésitez pas à vous renseigner pour savoir s'il n'existe pas un circuit déjà existant ... vous ferez plaisir à ce club et ses adhérents ! Et ces parcours ont déjà été reconnus et vous pourrez les pratiquer selon le mode que vous désirez : Sportif, Randonneur et Tourisme.

## Les Flèches de France

**Club :** AUDAX CLUB PARISIEN

**Le Principe :** relier à partir de Paris 20 villes côtières ou sur un parcours proposé en formule Tourisme ou Randonneur



frontalières  
(Sportif)

**Challenge :** réalisé les 20 flèches

**Les parcours :** Paris-Calais (304km), Paris-Lille (281km), Paris-Charleville (272km), Paris-Strasbourg (498km), Paris-Montbéliard (473km), Paris-Bellegarde (587km), Paris Briançon (773km), Paris-Nice, (975km) Paris-Marseille (919km), Paris-Perpignan (994km), Paris-Luchon (870km), Paris-Hendaye (911km), Paris-Bordeaux (628km), Paris-La Rochelle (480km), Paris-Nantes, (430km) Paris-Brest (627km), Paris-Mont Saint Michel (334km) Paris-Cherbourg (412km), Paris-Le Havre (238km) et Paris-Dieppe (188km).

**Site et règlement :** [audax-club-parisien.com](http://audax-club-parisien.com)

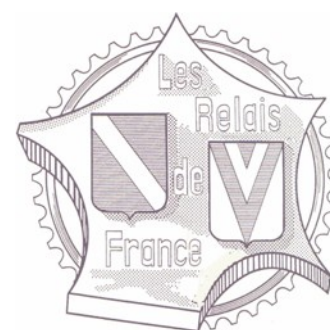
## Les Relais de France

Le complément des Flèches de France, elles ont été créées par US Créteil (Roger Baumann) et reprise par l'Audax Club Parisien.

**Club :** AUDAX CLUB PARISIEN

**Le Principe :** relier entre-elles les 20 villes côtières ou frontalières des Flèches de France. Ainsi vous pourrez réaliser un Paris-Lille puis un Lille-Calais et terminer par Calais-Paris soit une boucle de 709km

**Les parcours :** Calais-Lille (124km), Lille-Charleville (239km), Charleville-Strasbourg (388km), Strasbourg-Montbéliard (287km), Montbéliard-Bellegarde (321km), Bellegarde-Briançon, (379km) Briançon-Nice (293km), Nice-Marseille (235km), Marseille-Perpignan (549km), Perpignan-Luchon (338km), Luchon-Hendaye (338km), Hendaye- Bordeaux (287km)



Bordeaux-La Rochelle (244km), La Rochelle-Nantes, (260km) Nantes-Brest, (567km) Brest-

Mont Saint Michel, (468km) Mont Saint Michel-Cherbourg (212km), Cherbourg- Le Havre (248km), Le Havre-Dieppe (124km), Dieppe- Calais (197km) .... En final un beau Tour de France

**Site et règlement :** [audax-club-parisien.com](http://audax-club-parisien.com)

## Les Rayons du Métro

**Club :** US MÉTRO

**Le Principe :** 8 boucles en partant de Paris

**Les parcours :** Paris-Reims-Paris (364km), Paris-Cosne sur Loire-Paris (423km), Paris-Quiberon-Paris (1009km), Paris-Le Touquet-Paris (566km), Paris-Chaumont-Paris (578km), Paris-Saumur-Paris (632km), Paris-Deauville-Paris (430km), Paris-Maubeuge-Paris (468km).



**Site et règlement :** [us-metro.org](http://us-metro.org)

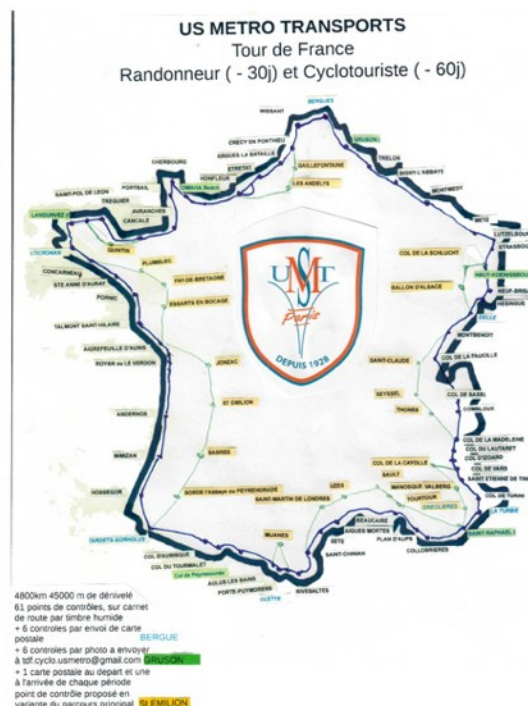
## Le Tour de France Randonneur

**Club :** US MÉTRO

**Le Principe :** 4 800km avec 60 villes contrôles (ou point de passage)

**Les parcours :** soit sous la formule randonneur en 30 jours (ou moins) soit la formule cyclotourisme en moins de 60 jours (ou moins)

**Site et règlement :** [us-metro.org](http://us-metro.org)



## Les Boucles de l'Île de France

**Club :** US MÉTRO

**Le Principe :** 12 boucles au départ de Paris

**Les parcours :** Paris-Beauvais-Paris (193 ou 153km), Paris-Compiègne-Paris (209 ou 169km), Paris-Villers-Cotterets-Paris (185 ou 145km) Paris-Château-Thierry-Paris (197 ou 147km), Paris-Provins-Paris (195 ou 151km), Paris-Montreau-Paris (170 ou 130km), Paris-Nemours-Paris (180 ou 148km), Paris-Pithiviers-Paris (202 ou 156km), Paris-Chartres-Paris (195 ou 149km), Paris-Dreux-Paris (193 ou 141km), Paris-Evreux-Paris (208 ou 170km) et Paris-Les Andelys-Paris (194 ou 144km).



Distance différente selon lieu de départ : Paris ou Banlieue.

**Site et règlement :** [us-metro.org](http://us-metro.org)

## Les Diagonales

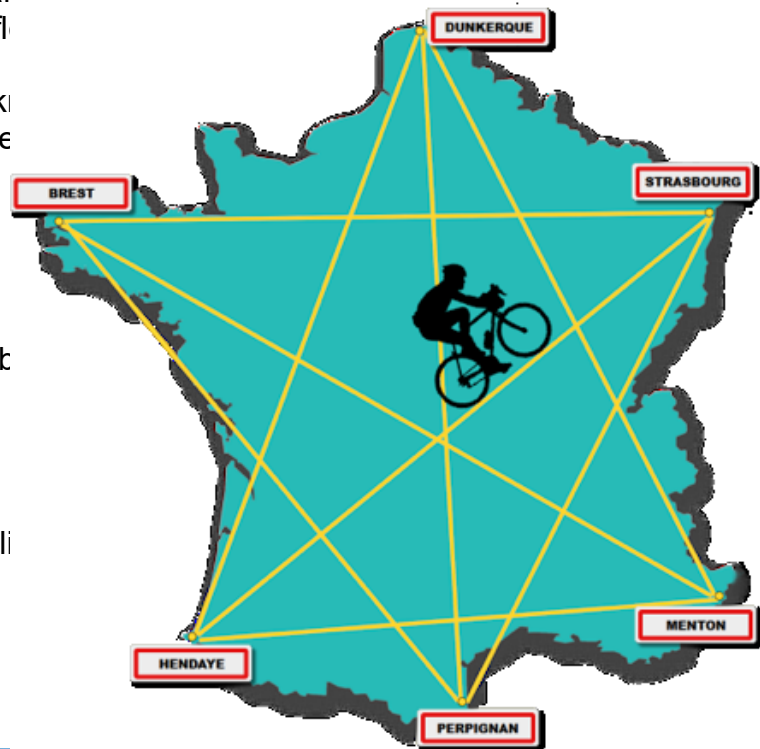
**Organisateur :** Fédération Française de Cyclotourisme

**Le Principe :** au nombre de 9 il s'agit de relier à bicyclette 21 sommet de l'hexagone français dans un certain délai. Une particularité pour être homologué, un texte sur la fl

**Les parcours :** Brest-Menton (1400km-100h), Perpignan (1190km-100h), Dunkerque Menton (1190km-100h), Hendaye-Strasbourg (1170km-99h), Best-Perpignan (1060km-89h), Brest-Strasbourg (1050km-88h), Dunkerque-Hendaye (1050km-88h), Hendaye-Menton (940km-78h), Strast-Perpignan (940km-78h).

Faisable dans un sens ou l'autre.

**Site et règlement :** [diagonales.homeli](http://diagonales.homeli)



## Les Eurodiagonales

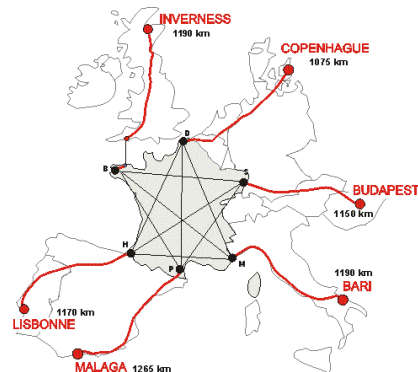
**Organisateur** : Fédération Française de Cyclotourisme

**Le Principe** : au nombre de 6, il s'agit de relier à bicyclette 1 l'hexagone avec un sommet d'un pays de l'union Européenne

**Les parcours** : Brest-Inverness (la jupe écossaise-1190km-150h), Dunkerque-Copenhague (la sirène danoise-1075km-150h), Strasbourg-Budapest (Au fil du Danube-1150km-150h), Meni Bari (la botte italienne-1190km-152h), Perpignan-Malaga (la corrida andalouse-1265km-171h), Hendaye-Lisbonne (La saudade portugaise- 1170km-151h).

Faisable dans un sens ou l'autre.

**Site et règlement** : [diagonales.homelinux.net](http://diagonales.homelinux.net)



## Les Grandes Diagonales d'Europe

**Organisateur** : Fédération Française de Cyclotourisme

**Le Principe** : ce challenge associe deux Eurodiagonales et une diagonale de France en enchaînant trois randonnées successives pour réaliser une grande traversée de l'Europe communautaire.

**Les parcours** : Inverness-Brest-Menton-Bari, Copenhague-Dunkerque-Perpignan-Malaga, Vienne-Strasbourg-Hendaye-Lisbonne.

Faisable dans un sens ou l'autre, en respectant le règlement de chaque diagonale.

**Site et règlement** : [diagonales.homelinux.net](http://diagonales.homelinux.net)

## Les Centriales Cyclistes de la France (souvenir patrick Plaine)

**Organisateur** : Fédération Française de Cyclotourisme

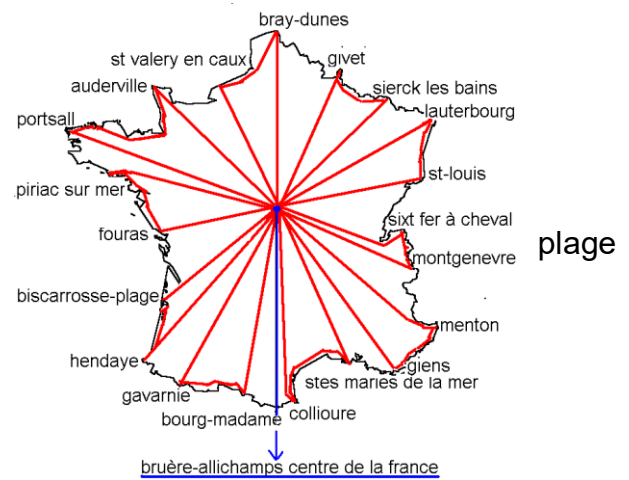
**Le Principe** : ce challenge a été créé par Patrick Plaine, un immense cyclotouriste. Il s'agit de 20 randonnées reliant le centre de la France (Bruère-Allichamps) à 20 villes situées en périphérie du territoire métropolitain du Sud au Nord, de l'Ouest à l'Est. Réalisables dans les 2 sens. Dépaysement assuré sur des petites routes de campagne.



**Les parcours :** Bray-Dunes (561km), Givet (492km), Sierck-les-Bains (493km), Lauterbourg (615km), Saint Louis (495km), Sixt (416km), Montgenèvre (499km), Menton (795km), Giens (667km), Sainte-Marie-de-la-Mer (548km), Cerbère (704km), Bourg-Madame (638km), Gavarnie (636km), Hendaye (613km), Biscarrosse-(476km), Fouras (332km), Piriac-sur-Mer (452km), Portsall (663km), Auderville (550km), Saint Valéry-en-Caux (423km).

Faisable dans un sens ou l'autre, en respectant le règlement de chaque diagonale.

**Site et règlement :** [cyclotourisme-mag.com](http://cyclotourisme-mag.com) Patrice LEGAL 6c rue Voranger 76420 Bihorel



## Les Brevets Randonneurs Mondiaux (BRM)

**Club :** AUDAX CLUB PARISIEN

**Le Principe :** des clubs en respectant un cahier des charges précis vous proposent des parcours allant du 200km, 300km, 400km, 600km et 1000km.

**Les parcours :** le calendrier est consultable sur le site de l'Audax club parisien.

**Site et règlement :** [audax-club-parisien.com](http://audax-club-parisien.com)

## Les Traits d'Union Européens

**Club :** ASPTT Saint Quentin

**Le Principe :** relier Paris aux autres capitales de l'Union Européenne.

**Les parcours :** Paris-Londres (337km), Paris-Bruxelles (341km), Paris-Luxembourg (391km), Paris-Bonn (517km), Paris-berne (630km), Paris-Amsterdam (635km), Paris-Vaduz (943km), Paris Andorre (1019km), Paris-Édimbourg (1063km), Paris-Monaco (1076km), Paris-Cardiff (1187km), Paris-Berlin (1194km), Paris-Prague (1221km), Paris-Copenhague (1 464km), Paris-Saint Marin (1492km), Paris-Vienne (1557km), Paris-Madrid (1608km), Paris-Bratislava (1630km), Paris-Ljubljana (1672km), Paris-Budapest (1774km), Paris-Zagreb (1939km), Paris-Varsovie (1858km), Paris-Dublin (1882km), Paris-Rome (1950km), Paris-Belfast (2009km), Paris-Belgrade (2212km), Paris-Stockholm (2276km), Paris-Vilnius (2355km), Paris-Oslo (2556km), Paris-Lisbonne (2567km), Paris-Minsk (2580km), Paris-Sarajevo (2640km), Paris-Sofia (2689km), Paris-Riga (2698km), Paris-Podgorica (2757km), Paris-Tirana (2960km), Paris-Pristina (3078km), Paris-Tallinn 3174km, Paris-Bucarest (3217km), Paris-Skopje (3226km), Paris-Athènes (3706km), Paris-Moscou (3708km).

**Site et règlement :** [uect.org](http://uect.org)

## La Flèche Vélocio

**Club** : AUDAX CLUB PARISIEN

**Le Principe** : créée en 1947, c'est une randonnée cycliste direction de la Concentration Pascale en Provence organisée le WEE pascal. C'est une épreuve en équipe de 5 maximum et il s'agit de réaliser la plus grande distance possible en 24H.



en

**Les parcours** : le minimum est de 360km et le record absolu est de 775km.

**Site et règlement** : [audax-club-parisien.com](http://audax-club-parisien.com)

## Les Super Randonnées

**Club** : AUDAX CLUB PARISIEN

**Le Principe** : créée par Sophie Matter (grande cyclotouriste passionnée par la longue distance). Elle a tracé un certain nombre de parcours, avec du dénivelé ! 2 pratiques : randonneur ou touriste

**Les parcours** : la Super Randonnée de Haute Provence, Super randonnée du Dauphiné Gratiné, la Super Randonnée Pyrénées-Pirineos, la Super randonnée de l'Ours Cathare, la super randonnée Garbure et Piperade, La Super randonnée des Côtes de Bourgogne, la Super randonnée du Léman Dément, la super Randonnée de Port-la-Montagne ... 120 randonnées sont répertoriées dans 27 pays. Le challenge est d'en réaliser 10.



**Site et règlement** : [audax-club-parisien.com](http://audax-club-parisien.com)

## Cyclo Longue-Distance Cotentin

**Club :** Cyclo Club de Montebourg

**Le Principe :** Stéphane Gibon veut faire connaître sa région, le Cotentin (non la Normandie n'est pas plate !). Le but est toujours de pédaler intelligent en mélangeant : sport, découverte et convivialité.

**Les parcours :** les 200 du Marais Blanc, Cap ou pas Cap (300km, gravel), les raidards du Cotentin et les traversées de



**Site et règlement :** [www.cyclo-club-montebourg-saint-germain-de-tournebut.com](http://www.cyclo-club-montebourg-saint-germain-de-tournebut.com)

## Randonnées Permanentes

**Club :** Fédération Française de Cyclotourisme

**Le Principe :** Les clubs organisent des randonnées permanentes sur de beaux parcours. Vous pouvez les faire quand vous voulez et à l'allure que vous voulez. Elles sont référencées sur le site de Fédération et toutes labellisées.

**Les parcours :** vous trouverez votre bonheur entre les Tours de Département, les défis (la Bicinglette (6 fois le Ventoux en 24h), des raids ... plus de 450 randonnées.

**Site et règlement :** [veloenfrance.fr](http://veloenfrance.fr)

## Randonnées Mer-Montagne

**Club :** Fédération Française de Cyclotourisme

**Le Principe :** l'objectif consiste à rallier n'importe quel point du littoral à un sommet déterminé dans l'un des cinq massifs montagneux français.

**Les parcours :** c'est à vous de tracer votre parcours, le plus direct possible, avec une distance minimum de 200km. 2 allures possibles : randonneur ou touriste. Les points d'arrivées : **Alpes** (Joux-Plane (1713m), Cornet de Roseland (1968m), Saint Véran (2040m), La Chapelle en Vercors (945m), Mont Ventoux (1909m)), **Jura** (Mouthe (935m), Col de la Faucille (1323m), Col de Richemont (1060m)), **Pyrénées** (Col de la Pierre St Martin (1713m), Col du Soulor (1450m), Superbagnères (1804m), Port de Lers (1517m), col de Jau (1513m)), **Massif Central**

(Super-besse (1350m), Col du Béal (1390m), Mont Gerbier de JHonc (1551m), Pas de Peyrol (1588m), Mont Aigoual (1567m)), **Vosges** ( Col du Donon (727m), Col de la Schlucht (1258m), Grand Ballon (1424m)).

**Site et règlement** : [veloenfrance.fr](http://veloenfrance.fr)

## **Les Brevets Montagnards**

**Club** : Fédération Française de Cyclotourisme

**Le Principe** : Véritable école de la montagne, le BCMF propose, depuis 1965, à tous les cyclotouristes de réaliser des randonnées Cyclomontagnardes dans les cinq massifs montagneux français (Alpes, Jura, Massif-central, Pyrénées, Vosges). Les différentes formules rendent ce brevet accessible à tout cyclotouriste un peu aguerri.

**Les parcours** : parcours dans le Jura, Massif-Central, Pyrénées, Vosges et les Alpes avec le célèbre Brevet Randonneur Alpin (BRA).

**Site et règlement** : [veloenfrance.fr](http://veloenfrance.fr)

## **Le Brevet des Provinces Françaises (BPF)/Le Brevet de Cyclotourisme National (BCN)**

**Club** : Fédération Française de Cyclotourisme

**Le Principe** : Véritable patrimoine de la Fédération Française de Cyclotourisme, les « points contrôles BCN-six par département, sont autant de lieux touristiques de belle France à découvrir.



**LES PLUS BEAUX  
SITES DE FRANCE**  
(BCN - BPF)

PF »,  
otre

- **Brevet de Cyclotourisme National (BCN)** : un seul site à choisir sur les six points de contrôles proposés par département.
- **Brevet des Provinces Françaises (BPF)** : ce brevet permet de découvrir les trente-six anciennes provinces françaises en joignant six sites touristiques par département

**Site et règlement** : [veloenfrance.fr](http://veloenfrance.fr)

## Le Tour de Corse

**Club :** AUDAX CLUB PARISIEN

**Le Principe :** effectuer le Tour de Corse de manière touristique sur un parcours avec 16 points de contrôles. Peut être fait en une seule fois, en plusieurs et sur plusieurs années.

**Les parcours :** 1 007km avec 16 712m de dénivelé. Bastia, macinaggio, Nonza, Calvi, Calacuccia, Corte, Ghisoni, Zicavo, Bastelica, Ajaccio, Propriano, Bonifacio, Zona, Aléria, Piedicroce.

**Site et règlement :** [audax-club-parisien.com](http://audax-club-parisien.com)



## La bicinglette

**Association :** Les Cinglés du Ventoux

**Le Principe :** en 24h, monter les 3 faces du Ventoux deux fois. En une fois, vous ferez partie des « Cinglés » et en 4 fois (avec la piste forestière « les galériens »).

**Site et règlement :** [lescinglésduventoux.com](http://lescinglésduventoux.com)



**CLUB DES CINGLÉS  
DU MONT-VENTOUX**

..... et pleins d'autres organisations en cherchant un peu !

**Joël M.**



# CALENDRIER 2023

L'année 2023 approche, c'est le moment de préparer la prochaine saison.

Le point d'orgue de cette année 2023 sera le prochain **Paris-Brest-Paris**. En 1951, 18 ACBEistes prirent le départ pour 14 à l'arrivée. ***Serons-nous capables de battre ce record ?***

**La Trentième édition de l'Ardéchoise** aura lieu du 16 au 19 juin. Ce devrait être une superbe édition !

Nous organiserons aussi les **traditionnels 2 jours**.

**La Flèche Vélocio le 7-8-9 Avril** en direction de Brantes, au pied du Ventoux.

Nous réfléchissons à un séjour ;: certains souhaitent faire ou refaire le Tour de Corse, d'autres pensent à un séjour en Montagne (Barcelonnette avec les 7 cols Ubayens), le Tour du Mont Blanc, réaliser en itinérant la traversée des Alpes ou Pyrénées ....

Si vous avez des souhaits, faites nous remonter vos projets.

Et si vous avez des projets personnels et que vous souhaitez les partager avec d'autres personnes au club faites nous en part afin d'en faire un événement CLUB. **Joël M.**



**Adieu et merci !**

