

# 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,

Nous voilà déjà à l'aube d'une nouvelle saison !

C'est l'hiver, le temps est froid et nous rêvons de 10° supplémentaire, de belles routes de campagne, de nouveaux paysages, de belles rencontres ! Nous nous lançons dans de beaux récits de voyages, nous ressortons d'anciennes revues sur le vélo et ses champions qui ont donné ses lettres de noblesse à notre activité favorite... nous surfons sur le Web pour voir quelles belles randonnées à faire en 2023.

Et nous ressortons les cartes Michelin pour commencer à tracer de beaux parcours.

Et cette année sera une année exceptionnelle qui a lieu tous les 4 ans puisque ce sera l'année du Paris-Brest-Paris, épreuve mythique du cyclotouriste ! Pour ceux qui hésitent encore, commencez « pas à pas ». Un 200 en mars puis un 300 en avril et ... vous verrez que « l'appétit vient en mangeant » ... vous tenterez le 400 : « pourquoi pas ! » ... « pas si dur » et il vous restera le « Graal » : le 600. Une fois fait le 600, c'est le plus dur ! ... le Paris-Brest-Paris est plus simple qu'un 600, car il y a du monde sur la route, du monde au bord des routes ... même la nuit ... du monde aux contrôles pour vous accueillir et vous dorloter ... et pendant 3 ou 4 jours vous vous évaderez de ce monde « compliqué » ! Allez « Chiche » !

Mais il n'y a pas que cette épreuve : le séjour dans le Périgord, le Brevet Randonneur Alpin en juillet, de belles cycloportives, la Flèche Vélocio en direction de Brantes à faire en équipe, de beaux voyages à organiser et à programmer en solo ou entre ami(e)s, de belles sorties amicales, les rallyes en Ile de France ... ou en province, la Semaine Fédérale en Lorraine, un tour dans les vignobles bourguignons ... et tout ce dont vous rêvez !

La nature est si belle ... et « on » nous prédit tellement un avenir sinistre ... qu'il faut en profiter maintenant ... et le vélo est le meilleur moyen pour la découvrir, la humer, la vivre, s'en imprégner ! Profitez-en tôt le matin, le soir, la nuit : découvrez la sous toutes ses formes, vous ne vous en lasserez jamais ... et surtout faites de belles rencontres !

Bonne route

Amicalement,

**Joël Mégard**

# LES PARCOURS DU 1<sup>er</sup> FÉVRIER AU 31 MAI 2023

## SORTIES HEBDOMADAIRES



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

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

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

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

**Contactez nous, nous relaierons l'information !**

## LÉGENDES



**Sortie Prioritaire et/ou engagement payé par le Club**



**BRM**



**Épreuve Cyclosportive**



# FÉVRIER 2023

## LES DOUZE DE L'ACBE « J'aime les Beaux Villages ! » :

- 205km dénivelé 1706m N° Openrunner 12649886
- 156km dénivelé 1461m N° Openrunner 12660434
- 100km dénivelé 780m N° Openrunner 16076891

*Pour ce challenge, les parcours peuvent être modifiés !*

### VENDREDI 3 FÉVRIER

Réunion Club ouverte à tous.

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

### DIMANCHE 5 FÉVRIER

**Sortie amicale 77B.** Départ à 8h30

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

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

### DIMANCHE 12 FÉVRIER

**Sortie amicale 76A.** Départ à 8h30

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

**75. Les Randonnées Bellevilloise.** La Cipale Vélodrome Jacques Anquetil, 51 avenue de Gravelle, 75-Paris. Rdv à 8h30 Quai d'Argonne (CBM) ou à partir de 7h30 pour 60, 80 ou 105 km **Engagement payé par le club**

**94. Grand Bi.** Stade Paul Meyer, 39 rue de Paris à Sucy-en-Brie partir de 8h00 pour. 34, 63, 88 km.

### DIMANCHE 19 FÉVRIER

**Sortie Amicale 75L.** Départ à 8h30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Thorigny, Annet, Fresnes, Précy, Charmentray, Trilbardou, Lesches, A droite D45 a, A gauche en haut, Chalifert, Chessy, Val de France, Val d'Europe, Bussy, Collégien, Croissy- Noisy, Le Perreux. (73 km, dénivelé 411 m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=15710403>

### DIMANCHE 26 FÉVRIER

**Sortie amicale 75C.** Départ à 8h30

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

## MARS 2023

### LES DOUZE DE L'ACBE « De l'Ourcq à la Marne » :

- 206km dénivelé 1814m N° Openrunner 14438659
- 158km dénivelé 1518m N° Openrunner 14438735
- 112km dénivelé 823m N° Openrunner 14441703

### VENDREDI 3 MARS

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

### DIMANCHE 5 MARS

**Sortie amicale 84B.** Départ à 8h30

Le Perreux, Champs-sur-Marne, Croissy-Beaubourg, Rentilly, Guermantes, Jossigny, Bailly-Romainvilliers, A gauche après la jardinerie, Coutevroult, A droite à l'entrée de Saint-Germain-sur-Morin - D8, Villiers-sur-Morin, Mur de Voulangis, A gauche descente D235, A droite entrée Crécy-la-Chapelle - D20, **Tigeaux**, Villeneuve-le-Comte, Villeneuve-Saint-Denis, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (84 km, dénivelé 488 m)  
<http://www.openrunner.com/index.php?id=4829280>



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

### SAMEDI 11 MARS



**77. B R M 200KM ACP.** 74 avenue Georges Clémenceau, 77400 LAGNY-SUR-MARNE, de 7h00 à 8h00.  
<https://www.audax-club-parisien.com/>

**78. B R M 200KM ANDRESY.** 19 rue des Ormeteaux, 78570 ANDRESY de 7h00 à 8h00.

### DIMANCHE 12 MARS

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

**94 – Les Boucles de L'Est.** Stade Chéron, 62 quai d'Artois, 94170 Le Perreux-sur-Marne de 7h30 à 9h00 pour 50, 85, 110 ou 121 km.

**91. B R M 200KM LONGJUMEAU.** Stade Langrenay, 25 rue Léontine Sohier, 91160 – LONGJUMEAU, à partir de 7h00.

### SAMEDI 18 MARS



**10. B R M 200KM MOURS.** Maison des Associations, 6 rue de NOINTEL, 95260 MOURS de 7h00 à 8h00.

## DIMANCHE 19 MARS

**Sortie amicale 81M.** Départ à 8h30

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

## SAMEDI 25 MARS



**95. B R M 200KM CERGY.** MJC, place de Verdun, 95000 CERGY de 7h00 à 8h00.

## DIMANCHE 26 MARS

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



**Sortie amicale 83A.** Départ à 8h30

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

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

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



**94. 30<sup>ème</sup> Rallye du Perce-Neige.** Salle Larousse Pironi, 20 Avenue Descartes 94450 LIMEIL-BREVANNES, à partir de 7h30 pour 45, 65, 95km. **Engagement payé par le club**



**78. B R M 200KM FLINS.** Parc Jean BOILEAU, 78410 FLINS-SUR-SEINE de 7h00 à 8h00.

## AVRIL 2023

### LES DOUZE DE L'ACBE « J'aime les Châteaux Illustres » :

- |                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| - 202km dénivelé 1541m | N° Openrunner 15459710 |
| - 151km dénivelé 1234m | N° Openrunner 15460967 |
| - 122km dénivelé 562m  | N° Openrunner 15473294 |

## SAMEDI 1 AVRIL

**94. BREVET AUDAX 150KM.** 31 avenue des Bruyères, 94440 Marolles-en-Brie de 7h00 à 7h30.

**77. B R M 300KM ACP.** Lieu à déterminer. <https://www.audax-club-parisien.com/>

**78. B R M 200KM MONTIGNY LE BRETONNEUX.** Rue jacques BRUGNON 78180 MONTIGNY-LE-BRETONNEUX de 7h30 à 8h30.

## DIMANCHE 2 AVRIL

**Sortie amicale 90B.** Départ à 8h00

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Bailly, Magny, Montry, Couilly, Quincy, Sancy, D228/D21, Crecy, Voulangis, Villeneuve le Comte, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (87 km, dénivelé 342 m)

<http://www.openrunner.com/index.php?id=9384871>

## VENDREDI 7 AVRIL

Réunion Club ouverte à toutes et tous.

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

## Du VENDREDI 7 au DIMANCHE 9 AVRIL

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

## SAMEDI 8 AVRIL

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

## DIMANCHE 9 AVRIL

**Sortie amicale 87A.** Départ à 8h00

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

**78. B R M 300KM ANDRESY.** 19 rue des Ormeteaux, 78570 ANDRESY de 4h00 à 5h00.

## LUNDI 10 AVRIL

**Sortie amicale 87C.** Départ à 8h00

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Chevry-Cossigny, Grisy-Suisnes, Mardilly, Limoges-La Fourche, La Fourche, Lissy, A gauche Dir. Soignolles, A droite Dir. Barneau, Barneau, A gauche vers Château, **Solers**, Courquetaine, A gauche après Villepatour, Presles, Gretz, Ozoir-la-Ferrière, Roissy-en-Brie, Emerainville, Champs-sur-Marne, Gournay, Le Perreux. (87 km, dénivelé 468 m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=8522873>

## SAMEDI 15 AVRIL

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

**78. B R M 300KM FLINS.** Parc Jean BOILEAU, 78410 FLINS-SUR-SEINE de 5h00 à 6h00.

**92. Randonnée Boulogne-Chateaufort-en-Thymerais-Boulogne.** 26, avenue André MORIZET, 92100 BOULOGNE-BILLANCOURT, de 6h30 à 8h00 pour 220 km (110km).

## DIMANCHE 16 AVRIL

**Sortie amicale 84B.** Départ à 8h00

Le Perreux, Champs-sur-Marne, Croissy-Beaubourg, Rentilly, Guermantes, Jossigny, Bailly-Romainvilliers, A gauche après la jardinerie, Coutevroult, A droite à l'entrée de Saint-Germain-sur-Morin - D8, Villiers-sur-Morin, Mur de Voulangis, A gauche descente D235, A droite entrée Crécy-la-Chapelle - D20, **Tigeaux**, Villeneuve-le-Comte, Villeneuve-Saint-Denis, Jossigny, Conches, Noisiel, Champs, Gournay, Le Perreux. (84 km, dénivelé 488 m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=4829280>



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

**28. La Blé d'Or.** Départ Lèves (28), 71km, 111km ou 153KM.

**MERCREDI 19 AVRIL**



**93. Randonnée du temps libre,** 3, rue de LALOUETTE, 93460 Gournay-sur-Marne. Pont de Gournay, à partir de 7h30 pour 50 ou 80 km. **Engagement payé par le club**

**SAMEDI 22 AVRIL**

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

**91. B R M 300KM LONGJUMEAU.** Stade Langrenay, 25 rue Léontine Sohier, 91160 – LONGJUMEAU de 5h00 à 6h00.

**78. B R M 300KM BOIS D'ARCY.** 3 rue Alexandre Turpault, 78390 – BOIS D'ARCY de 3h00 à 5h00.

**DIMANCHE 23 AVRIL**

**Sortie amicale 86M.** Départ à 8h00

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

**SAMEDI 29 AVRIL**

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

**78. B R M 300KM ARGENTEUIL.** Salle Rino Della Negra, 45 rue Louis Blanc 95100 – ARGENTEUIL de 20h00 à 21h00.

**DIMANCHE 30 AVRIL**

**Sortie amicale 102A.** Départ à 7h30

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

**78. B R M 200KM ARGENTEUIL.** Salle Rino Della Negra, 3 rue de la Horionne 95100 – SANNOIS de 7h00 à 8h00.

✚ **« Si le bénévolat n'est pas payé, ce n'est pas parce qu'il ne vaut rien mais parce qu'il n'a pas de prix ! » Sherry Anderson**



## MAI 2023

### LES DOUZE DE L'ACBE « À la découverte des Brasseries » :

- 203km dénivelé 1700m N° Openrunner 14049896
- 151km dénivelé 1325m N° Openrunner 14050334
- 111km dénivelé 960m N° Openrunner 14056237

### LUNDI 1er MAI

#### **Sortie amicale 113A.** Départ 8h00

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

**77. Le MERLAN, Emerainville,** salle François Villon, 2 rue de la Famille AURIBAUT, 77 Emerainville. à partir de 7h00 pour 60, 90 ou 120 km **Engagement payé par le club**



**91. La Vélostar (cyclosportive) Breuillet (91)** Départ 8h30 pour 135 km ([www.velostar.org](http://www.velostar.org))

### SAMEDI 6 MAI

**78 B R M 400KM ANDRESY.** 21 rue des Ormeteaux , 78570 ANDRESY de 14h00 à 15h00

### DIMANCHE 7 MAI

#### **Sortie amicale 110A.** Départ à 7h30

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

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



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

### LUNDI 8 MAI

#### **Sortie amicale 104A.** Départ 7H30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, Villeneuve-le-Comte, Neufmoutiers, Beaumarchais, Chapelles-Bourbon, La Houssaye, Crèvecœur, Marles par le Clos-Touret, **Fontenay-Trésigny**, Dir. Chaumes 2è à droite, Château-du-Viviers, Châtre, Villé, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (104 km, dénivelé 306m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2259726>

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

## SAMEDI 13 MAI



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

**91. B R M 400KM LONGJUMEAU.** Stade Langrenay, 25 rue Léontine Sohier, 91160 – LONGJUMEAU de 14h00 à 15h00.

**92. B R M 300KM NEUILLY SUR SEINE.** Stade Monclar, 55 boulevard du Parc, 92200 – NEUILLY SUR SEINE de 5h00 à 6h00.

## DIMANCHE 14 MAI

**Sortie amicale 116A.** Départ à 7h30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Le Grand Lud, Monthérand, Entrée Guérard à gauche avant le pont, Le Bout du Pont, Rouilly-le-Bas, Pommeuse, Faremoutiers, Le Poncet, Saint-Augustin, Mauperthuis à droite D402, Obélisque à droite D25, Les Bordes X - D25, Les Pâtis, Hautefeuille, Lumigny, Marles-en-Brie, **La Houssaye**, Neufmoutiers, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (118 km, dénivelé 704 m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2420253>

*Boucle facultative ACBE-116A - BF : Lumigny, Le Mée, Vilbert, Courtomer, Arcy, Chaumes, Ecoubly, Château du Viviers, Fontenay-Trésigny, Marles-en-Brie (134 km) <http://www.openrunner.com/index.php?id=9477445>*

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



**77. Randonnée Chelloise.** École Docteur Roux, 130 rue des cités, 77500 CHELLES, à partir de 7h00 pour 53, 91, 113 km

**77. Rallye des Toques Blanches, Souvenir Jean-Claude MASSE.** 5 rue Gaucher de Chatillon, 77174 VILLENEUVE-LE-COMTE à partir de 7h pour 50, 90, 110 km **Engagement payé par le club**

**58. LA LOOK.** Départ Nevers (58), pour 60km, 100km, 155km.



## JEUDI 18 MAI

**Sortie amicale 108B.** Départ à 7h30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Nantouillet, Thieux, Villeneuve-sous-Dammartin, Moussy-le-Vieux, Moussy-le-Neuf, Vémars, Saint-Witz, **Plailly**, Mortefontaine, Loisy, Ver-sur-Launette, Eve, Dammartin-en-Goële, Saint-Mard, Montgé-en-Goële, Juilly, Nantouillet, Messy, Claye-Souilly, Annet, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (114 km, dénivelé 958m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2418879>

*Boucle facultative 108B – BF : Plailly, La Chapelle-en-Serval, Orry-la-Ville, Coye-la-Forêt, Les Etangs de Commelles, Montgrésin, Pontarmé, Thiers-sur-Thève, Mortefontaine (132km) <http://www.openrunner.com/index.php?id=9472947>*

## DIMANCHE 21 MAI

**Sortie amicale 115A.** Départ à 7H30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Gretz-Armainvilliers, Tournan, Les Chapelles-Bourbon, Fontenay-Trésigny, Dir. Chaumes à droite, Château-du-Viviers, **Chaumes**, Aubepierre, **Mormant**, Dir. Bréau à droite, Fief-des-Epoisses, Bombon, Saint-Méry, Champeaux, Fouju, Crisenoy, Champdeuil, Barneau, Soignolles, Cordon, Grisy-Suisnes, Chevry-Cossigny, Ozoir-la-Ferrière, Roissy-en-Brie, Emerainville, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux. (115 km, dénivelé 461m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2654633>

*Boucle facultative d'Aubepierre à Mormant par Yvermailles, Ozouer-le-Repos (117 km) <http://www.openrunner.com/index.php?id=9478934>*

## SAMEDI 27 MAI

**78. B R M 400KM FLINS.** Parc Jean BOILEAU, 78410 FLINS-SUR-SEINE de 15h00 à 16h00.



Du SAMEDI 27 au LUNDI 29 MAI

**CODEP 94 4<sup>ème</sup> RVM.** Centre Val de Loire Saumur avec 3 parcours en étoile par jour.

### DIMANCHE 28 MAI

**Sortie amicale 108A.** Départ à 7H30

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

<http://www.openrunner.com/index.php?id=2418835>

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

<http://www.openrunner.com/index.php?id=9476327>

### LUNDI 29 MAI

**Sortie amicale 111B.** Départ 7H30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Nantouillet, Saint-Mard, Dammartin-en-Goële, Othis, Ver-sur-Launette, Ermenonville, Mortefontaine, **Plailly**, Saint-Witz, Vémars, Moussy-le-Neuf, Moussy-le-Vieux, Villeneuve-sous-Dammartin, Thieux, Nantouillet, Messy, Charny, Fresnes, Annet, Thorigny, Vaires, Chelles, Le Perreux. (110 km, dénivelé 833m)

<http://www.openrunner.com/index.php?id=4938816>

*Boucle facultative de Ermenonville à Mortefontaine par Fontaine-Chaalis, Borest, Mont-l'Evêque, Senlis, Pontarmé, Thiers-sur-Thève. (132 km)* <http://www.openrunner.com/index.php?id=9953336>



**Charles TERRONT vainqueur du premier Paris-Brest-Paris en 1891 en 71h37.**

### N'OUBLIEZ PAS !

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

Vendredi 3 février : réunion Club (Chandeleur)  
Vendredi 3 mars : réunion Club  
Dimanche 12 mars : les Boucles de l'Est  
Vendredi 7 avril : réunion Club  
Samedi 22 avril : journée ACBE 150km

### SORTIES AMICALES

Date	Heure du départ	N° du parcours	Référence Openrunner	Dénivelé (mètres)	Boucles Openrunner
Dimanche 5 février	8h30	77B	2198746	330	
Dimanche 12 février	8h30	76A	2241889	309	
Dimanche 19 février	8h30	75L	15710403	449	
Dimanche 26 février	8h30	75C	2241873	250	
Dimanche 5 mars	8h30	84B	4829280	488	
Dimanche 19 mars	8h30	81M	13793669	417	
Dimanche 26 mars	8h30	83A	2258599	402	17km 9473991
Dimanche 2 avril	8h00	90B	9384871	510	
Dimanche 9 avril	8h00	87A	2242008	505	
Lundi 10 avril	8h00	87C	4832223	468	
Dimanche 16 avril	8h00	84B	4829280	488	
Dimanche 23 avril	8h00	86M	6590117	333	
Dimanche 30 avril	8h00	102A	2259565	630	20km 9476190
Lundi 1 <sup>er</sup> mai	7h30	113A	2654309	628	
Dimanche 7 mai	7h30	110A	2420239	820	12km 9473080
Lundi 8 mai	7h30	104A	2259726	306	6km 9476420
Dimanche 14 mai	7h30	116A	2420253	704	16km 9477445
Jeudi 18 mai	7h30	108B	2418879	958	18km 9472947
Dimanche 21 mai	7h30	115A	2654633	461	9478934
Dimanche 28 mai	7h30	108A	2418835	568	9476327
Lundi 29 mai	7h30	111B	4938816	833	9953336



Quand tu prends les choses  
au premier degré



# LA VIE DU CLUB

## 74<sup>ème</sup> ASSEMBLÉE GÉNÉRALE (11 DÉCEMBRE 2022)



### **9H15 : Assemblée Générale Ordinaire**

#### **Ordre du jour :**

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

#### **Quorum :**

Inscrits : 118

- Présents : 61
- Mandats : 2
- Votants : 59

Scrutateurs : Pascale URBANSKY et Laurent LETOURNEUX.

Le quorum de 25% est atteint.

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

### 2) Adoption Rapport Financier :

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

### 3) Lecture du Rapport d'Activité :

Gérard nous a concocté un très joli diaporama résumant notre activité de l'année. Nous sommes 111 licenciés et 7 adhérents et nous avons parcouru 338 202km pour 1974 sorties.

Parmi les activités marquantes de cette année :

**La Vélocio** avec 3 équipes en direction de Blauvac 2 partant de Bourgogne et une équipe de Toulouse.

**L'Ardéchoise** avec 29 participants qui nous a permis de remporter le challenge du club ayant parcouru le plus de kilomètre. Certains participants sont partis du Perreux pour rejoindre Lalouvesq en voyage itinérant.

**Le challenge des Douze** réussi par 9 ACBEistes

**La participation aux rallyes de l'Île de France :** 108 participations sur 11 rallyes.

**La Ronde d'Aliénor**

**La Semaine Fédérale**

**Des cyclosporives :** les Vosges, Les 3 Ballons, Étape du Tour, la Loire, La Mirabelle, Liège Bastogne Liège, La Vache qui Rit ...

**Participation à de nombreux BRM**

**Notre Club a permis l'organisation du BRM 600 de l'Audax Club Parisien** en retenant le gymnase du stade Chéron et en étant présent lors de l'organisation.

**Course de la Rentrée :** nous étions 13 signaleurs et nous avons animé le stand du **Carrefour des Associations.**

Et comme chaque année, l'organisation des **Boucles de l'Est** avec 210 participants, **une journée ACBE en Avril** ( 24 participants) et nous avons renoué avec la traditionnelle sortie du **11 Novembre en direction de Rethondes.**

Bravo à tous !

### 4) Organisation d'un Quiz sur 4 Thèmes :

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

***Nous avons été très heureux de recevoir la visite Christel ROYER (Maire du Perreux, Véronique RAYNAUD (2<sup>ème</sup> adjointe au maire en charge des sports et du développement économique) et Marc DENIEL (responsable du Service des Sports).***



### 5) Ébauche programme 2023

- 22 Janvier : sortie Paris en direction du Tunnel des Tuileries et la Tour Eiffel
- 12 mars : les Boucles de l'Est.
- 7, 8 et 9 Avril : Flèche Vélocio en direction de Brantes.
- 2 Journées ACBE de 150km (dates à déterminer)

- 27 au 29 mai les Rayons du Val de Marne dans le Val de Loire organisé par le CODEP 94
- 1 WEE ACBE (organisation et dates à définir)
- Du 3 au 9 juin, séjour dans le Périgord.
- 10 rallyes dont l'engagement est payé par le club.
- Et toujours le challenge des Douze

#### **6) Élection au Comité Directeur :**

- **Membres sortants** : Marie-Paule TRAISNEL et Joël MÉGARD
- **Membres sortants ne se représentant pas** : Jean-Claude TROBOAS et Jean-Pierre MAKOWSKI
- **Membres qui poursuivent** : Gérard DELOMAS, Lionel DROCHON, Pascale URBANSKY, Philippe SAUVAGE, Michel LAUDY, Alexandre FONTAINE, Damien CARTRON, Sylvain LE DOUARON.
- **Sortants renouvelés à l'unanimité** : Marie-Paule TRAISNEL et Joël MÉGARD.
- **Entrée au Comité Directeur** : Carole TIERTANT élue à l'unanimité.

#### **7) Votre Barème Cotisation :**

- Il est proposé de ne pas augmenter la cotisation pour l'année 2024 soit 28€. Vote à l'unanimité (1 abstention). Cependant, il sera notifié dans les documents la possibilité d'un versement supplémentaire de soutien de 40€ par les adhérents qui le souhaitent.

#### **8) Remise des récompenses (en présence de Véronique RAYNAUD, Adjoint aux Sports et Développement Économique).**

##### **FIDÉLITÉ AU CLUB**

- **30 ans** : Joël MÉGARD



Et remise du plateau des 60 ans à Jacques NICOL (absent l'année dernière).

##### **DIPLÔME ACBE**

- **Premier 200km** : BORYCHOWSKI Stéphane, CONSTANT Christophe
- **Premier 400km** : GUYOT Lionel et MATHEZ Sébastien
- **Premier 600km** : **MATHEZ Sébastien**
- **Premier 1200km** : **POUSSOT Benoit**
- **CYCLOSPORTIVES** : **MATHEZ Sébastien**

## KILOMÉTRAGE ET RANDONNÉES



- **KILOMÉTRAGE ANNUEL** : Antoine GOUGEON, Benoit POUSSOT, Damien CARTRON et Agnès BILDÉ

- **ASSIDUITÉ** : Lionel GUYOT, Alain GRIMAUULT et Jacques GARNIER.







**PARTICIPATION AUX RALLYES** : Michel LAUDY, Carole TIERTANT, Jacques SARNEL et Joël MÉGARD



**- FLÈCHE VÉLOCIO :**

**Équipe 1** : AUBERGER Alain, TIERTANT Carole, PAULOT Jean-Marie, URBANSKY Pascale, CONSTANT Christophe.

**Équipe 2** : BOEHRINGER Gilles, GUYOT Lionel, PEDREGNO Vincent, REGNAULT Stéphane.

**Équipe 3** : EGRET Jean-Paul, FONTAINE Alexande, PERROT Bernard, SAUMUROT Patrick.



**ARDÉCHOISE :**

ALVES Carlos, AUBERGER Alain, TIERTANT Carole, BORYCHOWSKI Stéphane, CHARRETON Pierre, CHARRIER Lionel, CONSTANT Christophe, DORE Jean-Pierre, EGRET Jean-Paul, FONTAINE Alexandre, GRIMAUTL Alain, LAUDY Michel, LEGRAND Jacques, MACE Carole, MARACHE Philippe, MEGARD Joël, PAULOT Jean-Marie, SAUVAGE Philippe, SOUSA Pascal, URBANSKY Pascale, WOODHOUSE David, BUARD Philippe.



**- RONDE ALIENOR AQUITAINE : POUSSOT Benoit**



**- LES DOUZE DE L'ACBE :**

- **LE PETIT ACBEIX :** EGRET Jean-Paul  
- **LE GRAND ACBEIX :** GRIMAULT Alain  
- **HERCULIX :** FOURNIER Cyril, TIERTANT Carole, URBANSKY Pascale, CARTRON Damien, POUSSOT Benoit, FONTAINE Alexandre, TUTENUIT Emmanuel.

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



- **DÉVOUEMENT AU CLUB :** CONTINSOUZAS Alain



**- SIGNALEURS DE LA COURSE DE LA RENTRÉE :** BERNARD Caroline, CONSTANT Christophe, COUSTAL Sébastien, GROUSSET Marie-Anne, LABBE Claude, PEDREGNO Vincent, MÉGARD Joël, TROBOAS Jean-Claude, DELOMAS Gérard, SAUVAGE Philippe, TRAISNEL Marie-Paule, URBANSKY Pascale, LAUDY Michel.



Marie-Anne et Michel GROUSSET nous offrent l'apéritif à la suite de leur départ programmé de la région parisienne courant 2023. Nous les remercions vivement pour leur implication dans la vie de notre club. Un immense merci à Michel pour ses 10 années de présidence.

**Le Chat de Geluck**





L'Assemblée Générale est close avant le traditionnel repas annuel.

*Joël M.*

✚ **« Le cyclisme, pour être plaisant, doit s'apprendre. Le cyclotourisme est une leçon d'humilité. Un cyclotouriste trouve toujours sur sa route un cyclotouriste meilleur grimpeur, ou meilleur rouleur, ou meilleur mécanicien, ou meilleur photographe. » Jean Bobet**

# **COMPTE-RENDU RÉUNION CLUB DU VENDREDI 6 JANVIER 2023**

**Lieu :** Salle Charles De Gaulle

## **Ordre du jour :**

- Licenciés 2023
- Bilan de l'AG
- Organisation séjour Périgord
- Ébauche calendrier 2023
- Sondage Formation
- Stage mécanique de janvier
- Sortie sur Paris
- Audax Club parisien : remises récompenses
- Salon du voyage à Vincennes
- Questions

Nous sommes 33 présents.

A 20H00 se déroulait une réunion d'information sur le Paris-Brest-Paris. Il y avait 15 participants. L'objectif était d'évoquer comment se déroulait cette épreuve mythique, quels étaient les points clés et répondre aux questions. Un power-point sur le PBP 2011 illustra cette réunion. Un compte-rendu fut envoyé aux participants et aux 21 personnes qui avaient répondu positivement au sondage effectué.

**Pour cette réunion Club**, j'avais annoncé lors de l'AG qu'elle n'aurait pas lieu car, préférant établir le calendrier 2023 en Comité qui est prévu le 19 janvier et être au plus près de l'organisation des Boucles de l'Est. J'avais envisagé de reporter cette réunion début février. Mais à la suite d'une discussion avec Michel L. et Jacques G., j'ai finalement décidé d'organiser cette réunion pour respecter les traditions de notre club et avoir le plaisir de se retrouver en ce début d'année.

## **1) LICENCIÉS**

Nous sommes à ce jour environ 70 licenciés.

Nous aurons très certainement cette année une quinzaine de personnes qui ne reprendront par leur licence, la majorité pour déménagement et d'autres pour problème de santé.

La question que nous devons nous poser : comment mieux recruter pour faire face à ses départs ?

Journées Initiation régulières ?

Créer une section Gravel ?

Autres ... ?

## **2) BILAN DE L'AG**

La question est posée à la salle pour savoir ce que nous pouvons améliorer. Le décor a été très apprécié (merci à Carole T. et Marie-Paule). Le dynamisme plait bien par rapport à d'autres AG.

## **A) ORGANISATION SÉJOUR PÉRIGORD**

Nous sommes 15 inscrits.

Dernier délai le lundi 9 janvier car nous confirmerons ce jour.

Nous avons pris l'assurance annulation qui est collective (280€).

Nous avons aussi pris l'option serviette toilette (6€ par personne) en plus.

Il sera possible de s'inscrire après cette date (il devrait rester de la place) mais certainement à un prix supérieur.

## **B) ÉBAUCHE CALENDRIER 2023**

Nous finaliserons ce calendrier lors de la prochaine réunion comité. Il est prévu :

- **Sortie sur Paris le dimanche 22 janvier.** Nous travaillons sur un nouveau parcours plus touristique passant par le tunnel des Tuileries et ses vastes fresques réalisées par 10 street-artistes (merci Jean-Paul E.). L'ancien parcours est sur openrunner (15998098).
- **à placer dans le calendrier 2 à 3 journée ACBE**
- **Flèche Vélocio à Brantes** le WEE de paques en direction de Brantes (7,8 et 9 avril)
- **1 ou 2 WEE accouplé à une grande randonnée** : nous pensons à La Montagne de Reims (25 juin), la Randonnée des Grands Crus à Dijon (17 septembre), mais aussi à Monts et Moulins à Roubaix (1<sup>er</sup> octobre), le rallye des Vignobles à Cosne sur Loire (8 et 9 octobre).
- **Carrefour des associations** (2 ou 9 septembre)
- **Course de la rentrée** 24 septembre
- **Les Boucles de l'Est** le 12 mars

Finalisation de ce calendrier lors de la prochaine réunion club du vendredi 4 février.

## **3) SONDAGE FORMATION**

Vous avez reçu une demande pour recenser vos besoins en formation. Cela permet au responsable formation du CODEP 94 d'organiser ces sessions s'il a assez de participants. Merci de répondre. Pour le stage mécanique, 9 ACBEiste sont inscrits pour le samedi 26 janvier

## **4) MANIFESTIONS A VENIR**

- **Audax Club Parisien** : remise récompense 2022 et présentation du prochain Paris-Brest-Paris le samedi 7 janvier espace Charenton. L'ACBE pour la flèche Vélocio emporte une coupe, la coupe Raymond CATELOIN pour le club ayant le plus grand nombre de féminines homologuées.
- **Festival du Voyage à Vélo** à Vincennes du 21 et 22 janvier centre culturel Georges Pompidou

## **5) QUESTIONS**

Et pour finir, les chaleureuses retrouvailles de la rentrée avec des échanges diverses et variés, autour d'un pot et de la traditionnelle galette des rois. Merci à notre trésorier Michel pour l'organisation de ce moment de grande convivialité.

*Joël Mégard*



# COMPTE-RENDU RÉUNION BUREAU

## Jeudi 19 janvier 2023

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

### **Ordre du jour :**

- Informations générales
- Organisation du bureau
- Point sur les licenciés
- Point sur la trésorerie
- Bilan AG
- Calendrier 2023
- Adhérents non licenciés
- Conjoint participant au séjour
- Boucles de l'Est
- Communication
- Questions

Sont absents excusés : Lionel Drochon et Philippe Sauvage

Membre invité présent : Michel Grousset

### **1) Informations générales**

- Pour les vœux du maire, étaient présents Joël Mégard et Gérard Delomas. Le discours du maire a été apprécié.
- Réunion Audax Club Parisien : six ACBEistes étaient présents. Une coupe sera remise à l'ACBE pour le plus grand nombre de féminines dans une équipe participant à la Vélocio ! Bravo Carole et Pascale
- AG FFvélo, notre président a participé au vote, de même que pour les AG COREG IDF et sera présent à l'AG du CODEP 94
- La réunion sur le PBP a réuni 14 participants et la réunion club du 6 janvier a réuni 33 participants qui avaient répondu au sondage pour la galette ! Merci à eux

### **2) Organisation du bureau**

Au sein du comité directeur de 12 membres, six membres constituent le bureau. Ceux-ci sont élus par le comité pour une période de 3 ans.

Trois membres du bureau sont à élire.

Le président Joël Mégard est réélu à l'unanimité à son poste.

La vice-secrétaire Marie-Paule Genzmer est réélue à l'unanimité.

Carole Tiertant se présente pour le poste de vice-trésorière et est élue à l'unanimité

#### **Postes occupés :**

- Secrétaire : Gérard Delomas
- Trésorier : Michel Laudy
- Vice-président : Philippe Sauvage
- Délégué sécurité : Philippe Sauvage
- Bonneterie : Sylvain Le Douaron
- Site Internet : Gérard Delomas, Alain Grimault
- Facebook fermé : Gérard Delomas, Alain Grimault et Joël Mégard
- Facebook ouvert : Alexandre Fontaine



- Instagram : Joël Mégard
- Boucles de l'Est : Jean-Pierre Makowski et Pascale Urbansky
- Parcours : Alain Auberger, Joël Mégard et Marie-Paule Genzmer
- Challenge les Douze : Joël Mégard
- Bulletin : Joël Mégard et pour le calendrier : Gérard Delomas et Alain Auberger
- Relation Mairie : Joël Mégard

#### Postes à attribuer

Se sont proposés pour

- Organisation Séjour et Week-end : Michel Laudy et Joël Mégard avec l'aide d'Alain Auberger.

En 2023, le week-end se fera à Dijon pour participer au rallye des Grands Crus

- Organisation Journées ACBE et 11 novembre : Marie Paule Genzmer et Carole Tiertant
- Flèche Vélocio 2023 : Damien Cartron lancera un sondage pour savoir qui veut participer et quelles distances sont envisagées. Plusieurs ACBEistes sont partants dont Benoît et Damien.
- Organisation séjour en Corse 2024 : Pascale Urbansky
- Communication : Alexandre Fontaine et Joël Mégard.
- Organisation des pots réunion club : Marie-Paule Genzmer

Nous attendons tout ACBEiste volontaire désirent s'associer à un de ces postes.

### **3) Le point sur les licenciés** (Gérard Delomas)

A ce jour, 76 licenciés et 3 adhérents.

Plusieurs ACBEistes n'ont pas encore envoyé leur renouvellement et 4 dossiers sont incomplets.

Il faut souligner qu'il y aura 17 départs (7 pour déménagement, 3 pour problème de santé, 1 décès, 1 adhésion liée à l'ardéchoise)

Mais pour l'instant 8 nouveaux désirent prendre leur licence.

#### Pour recruter nous envisageons de

- Reprendre les journées d'initiation
- De créer une section Gravel sous l'impulsion de Cyril F. Philippe S et Philippe B seraient intéressés
- L'assurance chapeau a été prise par le club afin de permettre à tout licencié d'un autre organisme que la FFVélo de prendre une licence ACBE.

### **4) Bilan Trésorerie** (Michel Laudy)

Le solde positif aujourd'hui est de 9794€

Les seules recettes du club sont les cotisations d'adhésion des ACBEistes, la subvention de la fédération (61€) et la subvention de la mairie qui n'est pas encore arrivée.

### **5) Bilan de l'AG**

Étaient présents 31 personnes (3 désistements de dernière minute liés à des problèmes de santé).

La part payée par l'ACBE est de 1130€.

Pour l'an prochain, la solution du traiteur est toujours retenue car plus conviviale que le restaurant mais nous prendrons un traiteur plus près pour minimiser les coûts.

### **6) Élaboration du calendrier 2023**

- Première journée ACBE : le samedi 15 Avril
- Le week-end ACBE : les 16/17 Septembre avec la randonnée des Grands Crus le 17

### Les rallyes financés par le club

Nous avons retenu principalement les rallyes liés au challenge du 94

- 12 mars **Les Boucles de l'EST** après vote favorable du bureau.
- 26 mars Rallye Perce Neige - Limeil Brévannes
- 2 avril Le Plessis
- 16 avril : randonnée Brévannaise
- 19 avril : Randonnée du temps libre – Gournay
- 1<sup>er</sup> mai : Randonnée du Merlan
- 7 mai : La Mandrionne
- 14 mai : Randonnée de Thiais et le rallye des Toques Blanches

## **7) Adhérents non licenciés et conjoint participant à nos séjours**

À la suite de la journée Codep, Nicolas Eduin, président de la commission assurance, a réaffirmé l'obligation d'assurance responsabilité civile d'un club et en conséquence :  
« Tout cyclo participant aux activités d'un club doit être licencié FFvélo (ou autre) »  
« En cas d'accident, le président du club est responsable car l'assurance ne défendra pas un dossier si la loi n'a pas été respectée ».

Pour participer à une activité du club, l'adhésion seule ne suffit pas.

Pour couvrir le Club, le président du club rappellera, à toute personne ne souhaitant pas respecter la législation en vigueur, par courrier recommandé ce principe de notre fédération.

Un membre bienfaiteur ne pourra pas assister aux activités du club.

Il en est de même pour les conjoints qui accompagnent durant un séjour.

Rappel : une adhésion simple « 2eme adulte coûte 34€ »

Une commission, (Pascale Urbansky, Jean-Paul Egret et Joël Mégard) se chargera de revoir les statuts et le règlement intérieur de notre club sur certains points : préciser le statut de membre, vote de la cotisation etc...

## **8) Organisation des Boucles de l'Est**

Prennent en charge

- L'administratif : Pascale Urbansky et Joël Mégard
- Organisation pratique : Jean- Pierre Makowski
- Fléchage : Alain Auberger et tous les volontaires

Un appel aux volontaires sera lancé à la réunion club.

## **9) Communication**

- Il est décidé de reprendre une réunion club chaque premier vendredi du mois : en effet plusieurs membres du comité soulignent la confusion qui a régné avec les réunions bimensuelles.
- Une réflexion doit être menée sur l'organisation globale du club : site internet/ base de données. La FFvélo vient de signer un partenariat avec Asso-Connect.

Un groupe de travail devrait se constituer pour en faire l'étude.

## **10) Questions**

- Participation des ACBEistes aux tâches diverses du comité  
Un membre du comité fait remarquer qu'un appel à l'aide pour partager des tâches peut « effrayer » car on ne sait pas l'ampleur du temps nécessaire pour réaliser cette tâche.

Solution proposée : établir des fiches explicatives pour par ex « préparer une journée ACBE » parcours à choisir, restau à prévoir, délais éventuels à prévoir pour chaque action...

Ceci est à faire mais il faut aussi apprendre à travailler en doublette (un expérimenté et un nouveau) pour passer peu à peu le relais.

- Les groupes du dimanche

Comment faire pour constituer les 4 groupes ?

Départ différé : l'ensemble des ACBEistes aiment ce moment où tout le monde se retrouve et la possibilité de parler quelques kms avec ceux qui roulent à une autre vitesse. Cette solution est écartée.

Porter un brassard couleur pour montrer à quel groupe on appartient. Mais qui se sent prêt à endosser le rôle de référent d'un groupe ?

Quelques ACBEistes jouent ou ont joué ce rôle. Cela demande de savoir attendre et donner un rythme au groupe.

Le groupe 1 semble bien fonctionner actuellement.

Le regroupement des groupes 2 et 3 semble difficile.

Le groupe 4 est à reconstituer.

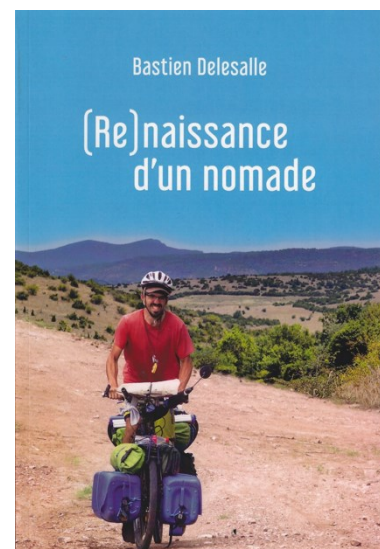
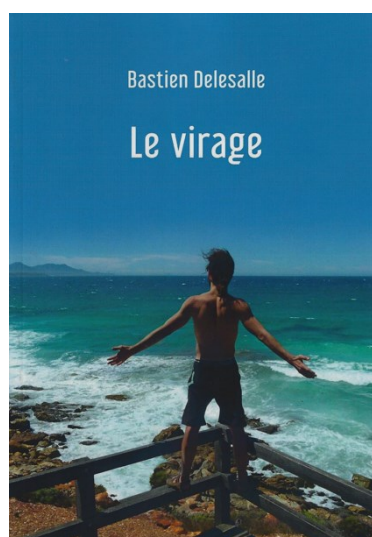
Le groupe des anciens fonctionne très bien les mardis et jeudis.

Nous nous séparons tous ravis de ces échanges fructueux.

**Marie-Paule Genzmer**

## LE COIN LECTURE

**Ces 3 livres sont une véritable découverte ! Bastien Delesalle** vit sur la route de puis 2011. Au travers de ces récits, il nous décrit comment est né son envie de voyage et de liberté. Son long cheminement suite à un grave accident en Australie qui va le conforter dans sa métamorphose, son choix de vie, sa soif de voyage. C'est magnifiquement écrit, avec pudeur, humour, humanité. Vous serez emporté avec Bastien dans son voyage intérieur, dans son voyage avec son fidèle compagnon, dans ses rencontres ! N'hésitez pas et laissez-vous emporter ... vous ne le regretterez pas !



**Vous pouvez acheter ces livres soit individuellement, dans l'ordre ci-dessus ou les 3 sur le site suivant :**

Site web : <http://no.mads.land.free.fr/>

Facebook : <https://www.facebook.com/bastiendesalle.nomadsland>

**Joël M.**

# L'ART ET LE VÉLO.

## L'ART GPS

Création GPS par Arianna CASIRAGHI et Daniel REYNEAU KIRKHOPE.

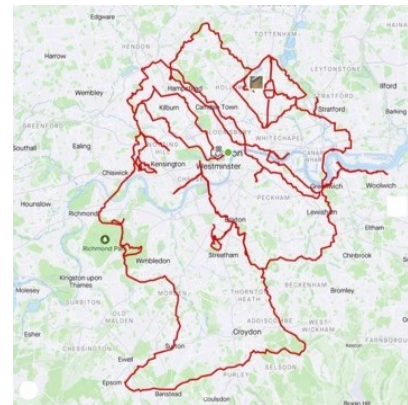


La création artistique a toujours été une recherche d'expression originale qui se distingue par les techniques utilisées, les matériaux, les matières et les outils à disposition. Énumérer ici ces inventaires n'est pas l'objet de mon propos aujourd'hui et cela serait fastidieux. La création contemporaine a de quoi nous étonner lorsque depuis environ trois années une technique de création qui se prétend artistique utilise l'outil de navigation de nombreux sportifs, le Global Positioning System dit GPS.

Moi qui ne suis pas un adepte de cette technologie alors que 90 % des camarades du club utilisent cet outil de navigation j'ai pensé à vous présenter cette curiosité qu'est « l'ART GPS ».

Le support de l'œuvre ci-dessus n'est autre qu'un fond de carte géographique sur lequel s'inscrit un vélo vert révélant un parcours effectué en Europe par le couple Arianna CASIRAGHI et Daniel REYNEAU KIRKHOPE. La trace enregistrée est de 7 237 kilomètres parcourue en 121 jours. Pour apprécier leur périple il est possible de se rendre sur leur site : <http://bicycleswillsavetheworld.com> STRAVA.ART pionnier dans cette démarche créatrice compte aujourd'hui quelques 3 000 œuvres réalisées à ce jour par des sportifs utilisateurs de GPS. Les sujets représentés sont multiples et trouvent ici un sens dans une démarche représentative d'animaux, de personnages, d'objets,... Comme quoi l'art va parfois se nicher là où on ne l'attend pas.

**Jean-Paul EGRET.**



## NOUVEAU DÉFI

Nous souhaitons organiser un BRM 200km en 2024. Nous souhaitons un parcours représentant en vue GPS, l'emblème des jeux Olympiques : les anneaux, la mascotte, le sigle ! Alors à votre imagination, « lâchez-vous » et nous attendons vos parcours !

Joël M.

## LE CHÂTEAU DE CHAMPS-SUR-MARNE



Nous passons souvent devant ce très beau château, construit au XVIIIème siècle, mais nous ne faisons pas forcément attention car la rue devant est pavée ! Sous Louis XIV, il est déconseillé de posséder une trop belle demeure. Champs appartient à une famille de riches financiers qui vont en faire rapidement les frais. La demeure est confisquée au profit de la Couronne. La princesse de Conti les Ducs de la Vallière et madame Pompadour furent quelques-uns des différents propriétaires, jusqu'à la Révolution. Le château sera pillé à cette époque et abandonné.

En 1895, la demeure est à vendre. Louis Cahen d'Anvers, fils de riche banquier et passionné d'architecture sauve l'endroit en le rachetant et le restaure magnifiquement. Avec sa femme Louise, passionnée d'art, ils vont rendre à Champs ses lettres de noblesse. Louis meurt en 1922 et laisse à son fils Charles un château et un jardin d'une grande beauté. En 1934, celui-ci en fait don à la République.

Champs devient alors demeure pour les hôtes officiels de l'État : Mohammed V en juin 1939, Bokassa en 1969, De Gaulle y passera un week-end. Aujourd'hui, seuls les cabinets ministériels y organisent depuis 1996 des séminaires. Il fut aussi le lieu de tournage de nombreux films : « Les Liaisons Dangereuses » de J. Malkovich, Ridicule » de Patrice Leconte, « L'Anglaise et le Duc » d'Eric Rohmer, et « On connaît la Chanson » d'Alain Resnais.

L'architecture ressemble à celle des grands hôtels du Marais. Les ailes saillantes forment deux pavillons. L'avant-corps central est précédé d'un vaste perron et de magnifiques jardins avec deux miroirs d'eau. A visiter le salon chinois.

**Joël M.**

## **C'EST LA CRISE !**

Avec cette crise tout le monde souffre :

- Les Boulangers ont des problèmes croissants.
- Chez Renault, la direction fait marche arrière, les salariés débrayent ...
- A EDF, les syndicats sont sous tension.
- Coup de sang à l'usine Tampax.
- Les Bouchers veulent défendre leur beefsteak !
- Les Éleveurs de Volailles sont les dindons de la farce : ils en ont assez de se faire plumer...
- Pour les Couvreurs, c'est la tuile !
- Les Faïenciers en ont ras le bol.
- Les Éleveurs de chiens sont aux abois.
- Les Brasseurs sont sous pression.
- Les Cheminots menacent d'occuper les locos : ils veulent conserver leur train de vie ...
- Les Veilleurs de nuit en ont assez de vivre au jour le jour.
- Les Pédicures doivent travailler d'arrache-pied.
- Les Ambulanciers ruent dans les brancards.
- Les Pêcheurs haussent le ton.
- Les Prostituées sont dans une mauvaise passe.
- Sans oublier les Imprimeurs qui sont déprimés et les cafetiers qui trinquent.
- Les Carillonneurs qui ont le Bourdon.
- Les Électriciens en résistance
- ... et les Dessinateurs qui font grise mine ...,

***En ce temps de crise, ça va être dur de rire pendant 1 km***

DANS LE DOUTE  
PIED AU PLANCHES



# LA SÉCURITÉ

## LA PRUDENCE, C'EST LA SÉCURITÉ QUI AVANCE

Porter un casque, c'est utile certes ! mais ce n'est pas une assurance tout risque. Si certains points jugés dangereux ont été aménagés matérialisés, l'on souhaite que ces améliorations ne conduisent pas les cyclotouristes à adopter des comportements de compensation, en général plus risqué.

Aux endroits perçus comme dangereux, les cyclos sont sur leurs gardes, ralentissent. Les vrais points noirs sont ailleurs, là où les cyclos ne les soupçonnent pas : un virage anodin ou un carrefour bien dégagé.

La sécurité, c'est notre affaire tous : améliorons l'ambiance sur la route.

### COMUNIQUER

Signaler ses intentions est la moindre des politesses. Tendre les bras suffisamment tôt avant de bifurquer pour que les cyclos suivants puissent prendre leurs distances, ralentir pour n'avoir pas à freiner au dernier moment. Si vous êtes témoin d'une chute, criez fort pour prévenir les suivants. Si vous êtes victime d'une crevaison, levez le bras pour alerter vos pairs de votre arrêt inopiné.

### ÊTRE TOLÉRANT

Le cyclo qui musarde dans une montée, l'étourdi qui déboîte sans prévenir, ce pourrait être vous ! Le coup de gueule nerveux, le bras d'honneur, c'est un peu de son manque de sang-froid qu'on communique aux autres !

Insistons sur le respect d'autrui, la tolérance, l'indulgence pour l'erreur, l'humilité face à un risque, pour que le risque ne soit plus « constant ». Ne vous laissez pas surprendre sur la route pour ces petits incidents qui assombrissent la joie de l'évasion.

### DONNER L'EXEMPLE

Une conduite de façon calme est imitée par les suivants. Les bons comportements sont contagieux. Les mauvais aussi !

### NE PAS RALENTIR LES AUTRES

On peut rouler lentement sans gêner. Il suffit de serrer à droite pour faciliter le dépassement, d'indiquer que la voie est libre.

### NE PAS COLLER AUX CYCLOS PLUS LENTS

Ils n'iront pas plus vite pour autant et ça les stresse. C'est la porte ouverte à l'erreur de pilotage.

Bonne route à tous



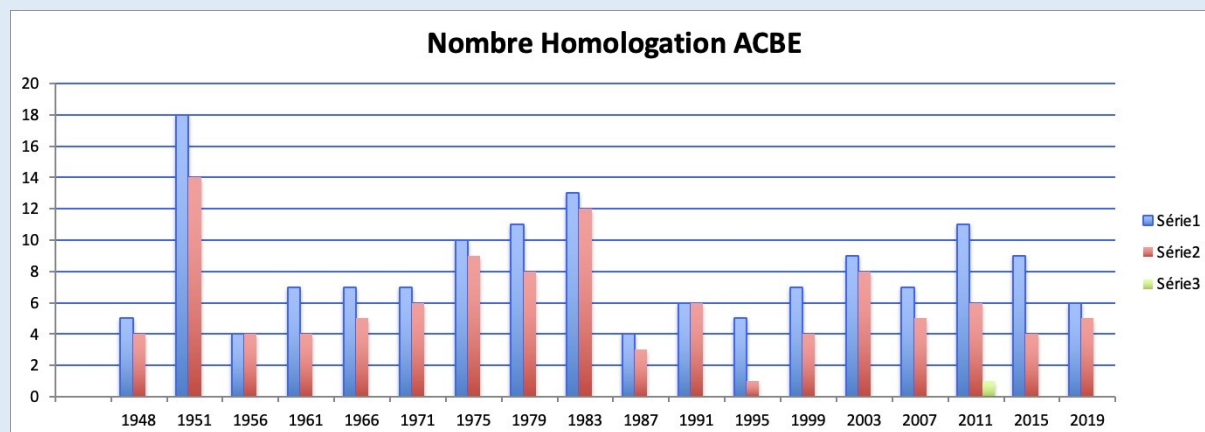
Toute sagesse se résume en un mot  
LA VIE.

Joël PIGEARD

# RÉUNION PARIS-BREST-PARIS DE JANVIER

## PARIS BREST PARIS ET L'ACBE

	1948	1951	1956	1961	1966	1971	1975	1979	1983	1987	1991	1995	1999	2003	2007	2011	2015	2019	TOT
PARTICIPANTS	5	18	4	7	7	7	10	11	13	4	6	5	7	9	7	11	9	6	146
HOMOLOGUES	4	14	4	4	5	6	9	8	12	3	6	1	4	8	5	6	4	5	108
HORS DELAI																1			1
FEMININES PARTICIPANTES		1	1	1				1	1	1	1	1	1	1					10
FEMININES HOMOLOGUEES		1	1	1				1	1	1	1	0	0	1					8



Année	Rang	Temps	Délaï	Nom - Prénom	Nbre	Sexe	Age	Machine
1975	13	48.26	90	PFLEGER Jean	1	M		VE
1975	23	50.28	90	KAUFFMANN Philippe	1	M	38	VE
1966	21	56.48	90	FACQUET Claude	1	M		VE
1966	23	58.43	90	BELLEVILLE Jean	2	M		VE
1971	33	59.00	90	MARIETTE René	1	M		VE
1966	30	61.55	90	TEXIER Paul	2	M	30	VE
1975	69	62.25	90	DUCHESNE Gilbert	2	M	40	VE
1975	72	63.22	90	VALLOIS Pierre	1	M	22	VE
1983	202	65.10	84	NICOL Jacques	1	M		VE
1971	46	65.55	90	BELLEVILLE Jean	3	M		VE
1951	65	66.20	96	GAMBERINI Jean	1	M	23	VE
1983	290	67.57	84	GOUIER Alain	1	M		VE
1951	82	68.18	96	SANNIER Gilberte	1	F		VE
1951	79	68.18	96	SANNIER Jacques	1	M		VE
2015		68.25	90	DESSARTINE David	1	M		VE
1975	148	68.36	90	ENZER Claude	1	M	20	VE
1951	91	69.00	96	ENZER Michel	2	M		VE
2019		69.00		LE DOUARON Sylvain				
2019		69.00		DROCHON Lionel				
2019		69.00		CHARRIER Lionel				
2019		69.00		TUTENUIT Emmanuel				
2019		69.00		LERVANT Ludovic				
1966	49	69.05	90	DORLEANS Jacques	1	M		VE
2003	746	69.19	90	MEGARD Joël	3	M	48	VE
1961	31	69.28	96	BELLEVILLE Jean	1	M		VE



<b>3 PARIS BREST PARIS</b>	AMOD-MOULANT HERVE	
	BELLEVILLE JEAN	
	LE DOUARON SYLVAIN	
	LECONTE JEAN-PIERRE	
<b>4 PARIS BREST PARIS</b>	PIGEARD JOEL	
	ROUY GENEVIEVE	
<b>5 PARIS BREST PARIS</b>	MEGARD JOEL	
<b>6 PARIS BREST PARIS</b>	DUSCHENE GILBERT	DONT 2 EN TRIPLETTE

Paris-Brest Paris est une randonnée « individuelle » qui peut se faire en groupe avec des règles du jeu au départ très claires.

L'important est d'arriver ... Surtout pour son premier.

Il faut profiter au maximum de l'ambiance.

Un moyen d'appréhender cette randonnée, c'est, dans sa tête, de partir pour réaliser 14 sorties Amicales de 80km.

Après Brest, c'est beaucoup plus facile ... reste un 600km ... « j'ai déjà fait » ... reste un 400km « déjà fait » ... etc ...

### **LES QUALIFICATIONS**

Respecter la chronologie qui permet de mieux gérer son PBP : un 200 classique sur la journée, un 300km en partant vers 5H00, un 400km pour rouler la nuit avec départ vers 17H00 et un 600KM qui permet de se tester pour ne pas dormir sur cette distance (et durée).

Si en groupe permet d'apprendre à se connaître (surtout le cycle du sommeil différent entre les individus) et l'alimentation).

Permet de tester son matériel : l'éclairage, le matériel, les sacoches ...

Pas forcément besoin d'en trop : l'objectif est d'arriver en forme au départ et avec des réserves au départ.

### **GESTION ENTRE LE DERNIER BRM ET LE DÉPART**

Entretenir la forme (pas besoin de faire un 1000km).

Si possible, faire de la montagne (par exemple Brevet Randonneur Alpin) : heures de selles en prise. 15 jours avant sorties légères d'entretien ;

### **FEUILLE DE ROUTE À FAIRE**

Élément rassurant même si pas respecté. Permet de modifier son objectif en cours de route.

Attention aux heures de passage limites (les mettre sur la feuille de route) : il faut éviter que cela ne devienne « une course contre la montre » ... et prendre moins de plaisir.

Si en 90H00 prévoir une marge de 2h00 (sommeil, panne mécanique ...)

Permet d'adapter son rythme ... et si non peut gagner une nuit !!!

### **LISTE MATERIEL A EMMENER**

A mettre dans sa poche ou facilement disponible.

Permet de connaître où sont rangés les affaires (avec la fatigue nous sommes moins lucides).

Possibilité de partir avec un rechange puis arrivé à Brest, se débarrasser des affaires inutiles en les envoyant par la poste. Pas de perte de temps !

Pas besoin de prendre beaucoup de Nourriture, il y a tout ce qu'il faut sur la route.

## EN COURS DE ROUTE

Si possible, ne pas trainer au début, sans aller au-delà de ses limites ;

« Griller » le premier point d'arrêt (qui n'est pas un contrôle) à Mortagne (possibilité de petit déjeuner après).

Être super bien organisé au contrôle : pointer, remplissage des gourdes, refaire les poches en barre ...

Pas besoin de trop se charger en nourriture ... il y a tout sur la route.

Pour dormir, il y a tout ce qu'il faut aussi, : dortoir avec heure de réveil ....

Idéal est de dormir après Loudéac (car à Loudéac beaucoup, de monde !).

L'organisme choisit lui-même ce dont il a besoin : self super bien organisé.

Un bobo ... passe toujours ... car il y a toujours des bobos !

Surtout ne pas chercher à accrocher un groupe qui roule plus vite que vous ... attendre et il y aura toujours un groupe pour rouler à votre allure !

## LA RÉUSSITE ... GÉRER LES PAUSES

ANNEE	KM TOTAL	TEMPS	HEURE VELO	HEURE PAUSE	EQUIPIERS	MOYENNE VELO	MOYENNE TOTALE
1995	1202	81H34	55H34	26H00	SEUL	22,12	15,07
1999	1250	76H49	57H27	19H22	PATRICK PUIS SEUL LES 750 DERNIERS KM	21,73	15,94
2003	1225	69H14	53H20	15H54	SEUL	23,06	17,77
2007	1225	89H29	62H50	26H39	MICHEL MARIE-PAULE	19,58	13,75
2011	1230	89H02	58H04	31H02	MICHEL	21,18	13,81
2015	1230	ABANDON					

GAIN 1 NUIT  
GAIN 1 NUIT

Et surtout prendre du plaisir avec le monde au bord des routes, le monde au contrôle et le monde à vélo !

*Joël Mégard*



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)). Adresse : 5 Avenue  
Outrebon 93250 Villemomble



# LE CONSEIL SANTÉ

## L'ALIMENTATION

Et le plus important, c'est de fournir du « carburant » à votre corps pour pouvoir absorber l'effort demandé.

**La veille** ou 2 à 3 jours avant, il faut prendre des glucides lents, des sels minéraux, des fruits et légumes ... sans excès ! Un bon plat de pâtes à base de blé complet, c'est l'idéal.

**Le matin de la sortie**, il faut prendre un petit déjeuner complet et copieux, 2 heures avant le départ car le corps, durant cette période, va utiliser son énergie pour l'absorber et effectuer la digestion. Son énergie ensuite sera libérée pour alimenter l'effort sur les pédales.

**Durant la sortie**, le plus important est de **s'hydrater régulièrement**. Il faut boire toutes les 20 minutes (à savoir un bidon par heure de 500/750ml) Pour faciliter l'absorption digestive, il faut prendre une boisson isotonique. Elle vous apporte en même temps les vitamines et sels minéraux nécessaires au bon fonctionnement de votre métabolisme. Il en existe pour tous les goûts et l'idéal est de les tester pour savoir ce qui vous convient.

**En termes d'alimentation**, 2 types de produits :

- **Les produits à base de glucides** pour alimenter votre organisme (30 à 50 grammes par heure de glucides (toutes les ½ heures)) sous forme barres de céréales, pain d'épice, pâte d'amande ... et toutes 1h30/2h une barre protéinée.
- **En cas de léger « coup de mou »**, prenez des sucres rapides qui vont être très vite métabolisés par l'organisme. Vous avez les pâtes de fruit et il existe sur le marché des gels liquides à base de sucre, sels minéraux et guarana ou caféine.

Une fois rentré, la réhydratation est importante. Des boissons telle que de la Vichy St Yorre, chargée en sels minéraux, est l'idéal.

**En résumé, dans votre poche arrière, pour une sortie de 80/100km : 2 barres de céréales, une barre protéinée, une pâte d'amande, des pâtes de fruit et 1ou 2 gels.**

Et surtout pensez au conseil de Paul de Vivie dit Vélocio, père du cyclotourisme :

**« Manger avant d'avoir faim, boire avant d'avoir soif »**



### Le bikepacking, « ça devient très vite addictif »

Dans des conditions dantesques avec un véritable engagement physique, ou parfois plus calmement, ce type de voyage à vélo se développe. Nous avons donné la parole à des passionnés.

#### Témoignages

Le voyage à vélo a le vent en poupe. Ils sont de plus en plus nombreux à s'évader sur leur bicyclette pour quelques jours ou quelques semaines. Une tendance tente de plus en plus de ces cyclistes voyageurs : le bikepacking.

Quelle différence avec le cyclotourisme classique ? « On oublie le portebagages et les grosses sacoches arrières au profit de sacoches de cadre, de selles et de cintres pour charger uniquement l'essentiel pour un gain de poids optimal », résume Guillaume, 29 ans, pratiquant du voyage à vélo depuis sept ans.

L'ingénieur méthodes a débuté par le cyclotourisme avant de se lancer dans l'aventure du bikepacking l'an dernier : « La mentalité est un peu différente. Le cyclotourisme c'est plutôt des gens en vacances, détendus, alors que dans le bikepacking, on trouve davantage de sportifs et notamment des pratiquants qui cherchent la performance. » Le voilà à parcourir la France et l'Europe à vélo, en ayant repensé sa manière de voyager. Une façon plus optimisée pour voyager à vélo, plus légère et plus efficace.

Depuis peu, il s'est mis au bikepacking longue distance, notamment à l'occasion de courses organisées. Son tableau de chasse ? « Plusieurs Gravelman (350 km sur route) et le Gravel of Legend (300 km de gravel). Ce qui m'a aussi tenté, c'est le dépassement de soi. »

En 2022, celui qui partage sa vie entre Rennes et Angers prévoit de réaliser son premier 1 000 km, dans les Alpes ou les Pyrénées : « Le dénivelé est très élevé, j'ai peur de ne pas le finir en cinq jours, la limite maximum de temps de l'épreuve. Mais je veux le finir et en prendre plein les yeux ! »

« Tombé dedans, comme Obélix dans la marmite »

L'aventure, c'est aussi en partie ce que recherche Tom, 24 ans, depuis son premier voyage à vélo en 2017. Il avait alors rallié Bordeaux à Nantes, sa ville natale. « Je ne savais pas trop quoi faire de mes vacances et j'avais cette envie de me lancer un défi. Avec un vélo mal réglé, sans GPS et sans même vraiment avoir regardé quelles routes emprunter, j'ai rallié Nantes en trois jours. C'était assez désastreux, voire un peu traumatisant. »

Depuis, il a eu une véritable révélation pour le vélo. Il est devenu coursier, d'abord en auto-entrepreneur à Nantes notamment, puis salarié, à Lyon. « Le vélo prend une place prépondérante dans ma vie, que ce soit professionnelle ou privée. Je suis complètement tombé dedans, comme Obélix dans la marmite. »

Son matériel s'est affiné aussi. « En



Un groupe de bikepackeurs dans les Alpes, photographié par Laurent Belando, auteur du livre « Vélo Nomade » : du cyclotourisme au bikepacking.

CRÉDIT PHOTO : T. BELANDO/DR

août 2020, avec le Covid et les possibilités restreintes, le voyage à vélo s'avérait être la solution d'évasion, de liberté. Je me suis acheté une sacoche de cadre, de selle et de guidon et choisi de prendre le moins d'affaires possible pour me lancer dans le tour de la Bretagne à vélo. Il m'a fallu neuf jours et à peu près 1 200 km pour rallier Nantes à Nantes en passant par la côte. C'était une nouvelle vision du vélo, un peu plus compétitive, plus dans le dépassement et la recherche de ses limites. »

L'été dernier, lors d'un voyage « formidable » dans les Alpes, le jeune homme se découvre une nouvelle passion, « le bikepacking extrême ». Entendez par-là « essayer de rouler le plus possible, le plus longtemps en s'endormant un peu n'importe où. Je pense que le pire fut ma nuit près de Grenoble, dans une scierie en pleine tempête. »

« Être dans l'environnement »

Les réseaux sociaux et les blogs d'aventures regorgent d'anecdotes en tout genre sur les voyages à vélo. Ces dernières années, l'émergence des courses ultra-distances, où la compétition entre en jeu, est venue bouleverser quelque peu la pratique. La dimension du voyage au sens touristique se perd parfois un peu, au profit des statistiques et des performances.

Guillaume le reconnaît : « Dans ces épreuves, je regrette parfois de ne

pas pouvoir m'arrêter, prendre des photos car on est dans le flux de la course. Je le fais quand même un peu », souffle-t-il.

« Plus de libertés que la course à pied »

De son côté, Angèle Paty voit dans le bikepacking une façon de découvrir le voyage à l'état pur. Il y a un an et demi, l'étudiante en sciences politiques achète son premier vélo.

« C'était un moyen d'avoir plus de libertés que la course à pied, d'explorer de nouveaux coins, d'abord proches de chez mes parents, raconte la jeune femme de 21 ans. J'ai redécouvert ma région d'enfance. J'y ai pris goût. Ça devient très vite addictif (rires). Un an après je me suis lancé dans mon premier voyage à vélo en bikepacking. »

Au programme, un itinéraire de Montpellier aux îles écossaises, tout au nord du Royaume-Uni. La destination n'a pas été choisie au hasard. Etudiante Erasmus dans le pays, son année à l'étranger a été largement limitée par le Covid. Après un passage chez ses parents, dans le sud de la France, le variant Alpha l'empêche même de retourner en Écosse au second semestre. « Plus tard, je me suis dit que puisque c'était comme ça, je n'allais pas me laisser abattre, et que j'allais découvrir le pays à vélo. »

Pendant deux mois, elle voyage seule sur son vélo. En quelques mots, elle

décrit ce qu'apporte le bikepacking : « Ce qui est cool, c'est d'être dans l'environnement, d'avoir les bruits, les odeurs... Cela fait partie de l'expérience, et pas seulement voir les paysages défiler. On a les sens en éveil. Il y a aussi l'effort physique qui est nécessaire pour avancer et tout ça démultiplie les émotions que l'on peut avoir. »

Tous les projets de bikepacking ne se font pas au long cours comme ceux décrit plus haut. « Ce qui est génial dans le bikepacking, c'est qu'on peut envisager une aventure sur un week-end, en partant de chez soi et en revenant chez soi », soutient Laurent Belando, photographe et auteur du livre Vélo Nomade : du cyclotourisme au bikepacking (éd. Tana).

Il ajoute : « On sait que l'on va quand même se régaler. On va trouver des chemins fabuleux. On peut parcourir d'énormes distances, c'est fascinant avec le vélo. Un cycliste lambda peut faire entre 70 et 120 km par jour ! »

Angèle Paty pour conclure : « Il y a un côté accessible avec le bikepacking. Le cyclo-voyage ou cyclotourisme, c'est-à-dire partir avec les grosses sacoches, cela donne un peu l'impression qu'il faut faire un gros truc, du long cours. Avec le bikepacking, on adapte son vélo en fonction du voyage, du vélo, de la destination. »

Arnaud SAUTREL.

Cet article a été originellement publié le 15 mars 2022 dans Prolongation.

# HISTOIRE DE NOTRE CLUB ...

## 2 CYCLOS-ACBEISTES AUX 40 HEURES VÉLOCIO (Pierre MINET & Robert WILLIOT (Le Plateau N°3 1964)

**3H. le 27/3/1964 – porte Dorée.** Je prends le départ avec mon camarade Pierre pour les 40 heures Vélocio en direction de la Provence où nous avons pris rendez-vous avec le soleil. Il fait frais, la N.5 est à nous à cette heure matinale.

**6H05 à MONTREAU – 1<sup>er</sup> arrêt.** Quelques vivres avalés rapidement et nous repartons. Le jour est venu apportant le froid : nos blousons en nylon sont les bienvenus. La N.5 que nous abordons nous transporte aussitôt dans l'enfer des motorisés tôt levés, s'évadant vers le soleil. Leur correction nous étonne. J'apprendrai d'ailleurs plus tard par la radio que cette journée a été marquée par un nombre infime d'accidents et que la circulation avait eu lieu sous le signe de la prudence et de la courtoisie.

**7H30 à SENS –** Un café au lait et croissants qui se font attendre bien longtemps mais n'en sont que mieux appréciés, au détriment de la moyenne. En quittant SENS, une première erreur de direction nous fait gravir une côte sinueuse au pourcentage sévère mais notre flair en éveil nous remet sur le bon chemin après comparaison de la carte et d'une borne kilométrique. Presque aussitôt, la pluie se manifeste très discrètement, perfidement, nous empêchant de revêtir les imperméables.

**9H50 à SAINT FLORENTIN –** Ce sont 2 cyclos dégoulinant qui pénètrent au restaurant pour le 2<sup>ème</sup> petit déjeuner. Nous sommes entrés dans la ville par une route en réfection badigeonnée à la peinture d'argile. Nos vélos et nos chaussures ont ramassé les éclaboussures. Au point où nous en sommes, nous laissons les pélerines roulées dans la musette.

**13H30 à MONTBARD –** Arrêt repas avec les vivres tirés des musettes. Nous prenons notre temps pour récupérer et dans l'espoir de voir cesser la pluie. Hélas, nous repartons et elle nous tiendra compagnie encore pendant 51kms. Jusqu'à POUILLY-EN-AUXOIS.

**18H30 environ à BEAUNE –** En prévision de la nuit, nous renouvelons nos piles. J'éprouve quelques difficultés pour garnir mon boîtier « as-tu-vu », engin parisien. Le froid s'est fait sentir à nouveau, Pierre, parti sans bonnet achète une casquette à oreillettes et ressort du magasin en cyclo norvégien.

**21H à MERVANS –** Arrêt au restaurant où on nous sert un repas maigre de Vendredi-Saint. Nous sommes les seuls clients et mangeons en compagnie des patrons et du personnel. Les questions sont nombreuses. Les cheveux blancs de Pierre semblent impressionner davantage lorsque nous disons que nous venons de Paris en pédalant. Pierre a un moral défaillant malgré le potage qui agit généralement comme un véritable doping. Je m'évertue à lui faire partager mon entrain. Je le menace de l'attacher avec un boyau pour l'obliger à rouler. Néanmoins, nous nous préparons dans les moindres détails ; les fesses, peu rôdées en ce début de saison, font l'objet de soins particuliers.

**23H30 à LOUHANS –** Nous avons couvert 378kms et notre retard sur l'horaire n'est que de 1h13, malgré le mauvais temps. Mon co-équipier ne parle plus que de lit et je ne peux plus rien contre sa fatigue. Il ne veut pas être une gêne pour moi et décide de coucher ici. Je le laisse à l'hôtel Terminus à 23H45.

Je fonce seul dans la nuit, trop vite d'ailleurs.

Je lève le pied après une dizaine de KMS de course contre la montre pour reprendre un régime de long courrier. Le froid est très vif dans cette nuit claire. Je côtoie des lacs immenses aux reflets d'acier sous

la lune, provoqués par les rivières en crues. Certains endroits en cuvette ne laissent qu'un étroit passage sur la route.

**2H10 à BOURG-EN-BRESSE** – Pierre m'a laissé son itinéraire comportant des schémas explicatifs lisibles seulement pour lui. Sans carte, je ne sais où me diriger dans cette ville. Guidé par le bruit des trains et quelques pancartes, j'opte pour la gare où j'espère obtenir des indications et aussi une boisson chaude au buffet. Le buffet est fermé. Je passe devant une salle d'attente bien chauffée qui ressemble à un corps de garde ; des hommes en costume kaki sont allongés partout sur les banquettes. J'entre dans ce paradis, annexe de la caserne, où je me glisse entre deux capotes (une bleue et une kaki) succombant au confort et au sommeil pendant plus d'une heure.

**3H50** – Je fais surface (pardon je suis dans la biffe ici et non dans la marine). Un chauffeur de taxi m'explique ma route. Je n'ose monter sur mon vélo tellement il fait froid. C'est au pas cadencé, pour réchauffer les muscles et retrouver le rythme, que je reprends contact avec la route.

Le jour se lève après CHARNOZ. Je traverse l'Ain au grand jour, roulant une eau boueuse au débit rapide.

A SAINT ROMAIN, je demande la route pour CHAMAGNIEU. En direction de LYON, il existe un pays dénommé CHAVAGNEUX ce que j'ignore. Mauvaise prononciation ? défaut de précision ? Me voilà pédalant vers LYON que je veux éviter à tout prix. Égaré à nouveau, c'est une dame qui me remet dans le bon chemin.

Résultat : 10 kilomètres effectués inutilement.

**Environ 8H00 à CHAMAGNEU (avec un M)** – Un café à l'entrée où je commande un petit déjeuner et ... je m'endors sur la table. Je repars vers 9H30. 8kms avant VIENNE, mon boyau arrière rend l'âme. Pour lui les 40 heures sont terminées.

**11H20 à VIENNE** – 6 heures de retard. Ici c'est l'exode. La Concorde à 19H. dans un espace plus petit. J'ai hâte d'échapper à cette marée pétaradante. Dans un garage des Ponts-et-Chaussées, aidé d'un employé, je consulte la carte. Comme pupitre : le capot d'une voiture. ! Pour un cyclo, certainement un des rares aspects utilitaires de cet engin !

Mon conseiller s'étonne de me voir emprunter la route par BEAUREPAIRE-D'ISERE.

« Si vous montez bien dit-il » Je lui explique que l'itinéraire a été envoyé à la société organisatrice et que je peux plus changer.

**300m de nationale 7**, une transversale et aussitôt, dans la ville j'apprécie la réflexion du bonhomme ! 40X24 c'est encore trop grand. Ravitaillement dans une épicerie au ¾ de la montée avant la sortie de la ville.

La route déserte traverse de belles forêts : je découvre des points de vue magnifiques mais il faut les gagner. Des côtes de 7kms !! et une deuxième crevaison améliorent la moyenne ! Je n'ai plus de boyau de rechange et impossible d'en trouver. J'effectue plus de 45 kms dans la hantise d'une nouvelle ; crevaison sur une route pleine de silex.

**15H30 à BOURG-DE-PÉAGE** – L'achat d'un boyau ramène la détente morale. 594KM effectués. Il me reste 3h30 à rouler pour atteindre les 40h heures. Le retard trop important ne permet plus de réaliser le kilométrage prévu et d'arriver à PERNES-LES-FONTAINES où la chambre a été retenue jusqu'à 20h30. Je me dirige sur VALENCE via ALIXAN soit 601km ; la distance imposée est atteinte.

11 kilomètres encore, il est 16h30 lorsque je poste ma dernière carte à VALENCE.

Dans le train qui m'emporte vers ORANGE, ne ressentant aucune fatigue, je pense que j'aurais pu réaliser une meilleure performance ; pensée bien fugitive, vite chassée par l'évasion de l'esprit vers une nouvelle randonnée des 40 heures de Pâques 1965

**Robert WILLIOT (mai 1964)**

## VOS RÉCITS : INÉDITS

A quelques jours de l'ouverture des inscriptions du prochain Paris Brest Paris, je vous partage le récit de mon voyage sur la Ronde Aliénor d'Aquitaine. Bonne lecture !

### **La Ronde Aliénor d'Aquitaine 2022, mon premier BRM 1200**

4h43 la sonnerie du téléphone doit retentir dans 2 minutes mais je suis déjà réveillé. Nous sommes le lundi 4 juillet 2022 et c'est le grand jour, le départ de la Ronde Aliénor d'Aquitaine ou RAA ! Ce BRM de 1200 km me trotte dans la tête depuis plus d'un an. En janvier dernier, j'ai réussi à motiver Damien pour participer à cette aventure. Depuis cette date, on roule sur les challenges mensuels des 200 de l'ACBE et on écume les BRMs d'Ile de France, Noisiel, Longjumeau, Flins. Andresy... début juin nous avons réalisé la série complète des BRMs 200, 300, 400 et 600 km et nous en avons même doublé certains pour le plaisir.

Mais en ce lundi 4 juillet, je suis seul au départ de la Ronde, Damien est resté au Perreux rattrapé par le COVID au plus mauvais moment. C'est vraiment triste car cette aventure devait être collective après ces longs mois de préparation qu'il pleuve, qu'il vente, qu'il neige ! Malgré cette déception, je me remotive comme je peux. Avec 10 000 km au compteur depuis janvier suis-je prêt pour terminer seul cette aventure ? Je ne suis pas serein, je n'ai jamais parcouru une telle distance et à bien y réfléchir je pense que l'on n'est jamais vraiment prêt pour une telle épreuve. Il y a tellement de paramètres qui entrent en jeu qu'il est difficile, voire impossible de tout maîtriser.

4h45, j'avale mon gâteau sport en 10 minutes abreuvé de maltodextrine (le corps aura besoin d'énergie), le vélo est prêt et je me motive pour parcourir les 5 km jusqu'à la ligne de départ. Les cyclos s'élancent par vague de 20 unités à partir de 5h toutes les 8 minutes. Il y a de l'ambiance et le speaker donne de la voix pour évoquer les performances des concurrents les plus expérimentés. Des randonneurs avec des réussites multiples sur de très longues distances, RAF, transcontinental race et bien sûr PBP... Mais la magie de cette épreuve est la diversité de ces participants et des montures utilisées. Il y a vraiment tous les profils, débutants, confirmés, vétérans et plus jeunes et tous les vélos de la randonneuse authentique au Pinarello Dogma dernière génération flambant neuf en passant par les vélos couchés.

Il est 5h15, c'est l'effervescence dans le gymnase de départ, autour d'un café, je discute avec Denis et Jean-Luc du CTV Sceaux, avec qui j'ai fait mon premier BRM 1000, 1 an auparavant. Ils partent à 5h24 et je pars dans le sas suivant, celui de 5h32. Ultimes vérifications avant le départ, je ne suis que très rarement en avance et j'espère ne rien oublier. Les organisateurs nous encouragent à être prudents sur les premiers km du parcours car nous empruntons une piste cyclable qui a bien vécu où les obstacles sont nombreux.

J'ai le numéro 93, 5h32, le départ est donné de Saint Médard en Jalles, dans ma tête je pars pour une belle balade de 12 étapes de 100 km. Parmi les 20 cyclos de mon sas, je ne connais personne, je prends les devants et bientôt je me retrouve seul à rouler à vive allure sur la piste cyclable. Au bout de 5 km j'évite de justesse 3 lapins qui ont décidés de traverser devant mes roues, la RAA aurait pu se terminer là... Quelques km plus loin après le pont d'Aquitaine, je rattrape le sas de 5h26 où je retrouve Jean-Luc et Denis. On roule alors ensemble avec quelques cyclos qui ont décidés de suivre. Je mène le petit groupe et comme je me sens en forme, le compteur descend rarement sous les 30 km/h. On traverse de jolis paysages viticoles, le vent nous porte à l'est et le soleil nous réveille doucement. On rattrape successivement les cyclos partis précédemment. Sas 5h16, 5h08 et le sas 5h00 identifiable par des numéros de plaques à 1 chiffre.

Nous arrivons au premier CP de Montpon Menesterol km 90, il est 8h22. Un café et nous repartons, nous sommes un groupe d'une dizaine de randonneurs. Le vent est toujours favorable mais les premiers reliefs un peu plus accentués apparaissent. Les routes sont agréables et on rattrape un dernier groupe qui nous indique être les premiers cyclos de cette ronde. On rejoint rapidement le CP suivant Vaunac km 168 il est 10h59. Moins de 5 minutes d'arrêt pour faire le plein des bidons et on repart. Petit à petit notre groupe se réduit, Jean-Luc et Denis décident de ralentir l'allure et nous ne sommes finalement plus que 3. Les bosses se succèdent et rapidement je me retrouve seul avec Patrick, un cycloportif normand très en forme. On a passé le km 200, ma montre indique une moyenne roulante de 32 km/h depuis le départ et on s'est arrêté très peu. Évidemment je me dis que cela n'est pas très raisonnable... mais comme les sensations sont bonnes, on verra bien.

Le soleil et la chaleur associée commencent à devenir pensante, la montée avant le contrôle de Charrier Ferrière est courte mais usante. Il est 13h55 lorsque nous arrivons à ce CP, le plus à l'est de cette RAA au km 245. Après un sandwich et deux cocos, nous repartons en direction du sud. La route est vallonnée, nous roulons toujours à vive allure pour atteindre Monpazier au 336ème km à 17h28. Nouvelle pause, 2 cocos, 1 sandwich, le plein des bidons, le rituel commence à être bien rodé et on repart avec Patrick. Je l'ai appris sur les épreuves d'ultra trail, le plus important est de bien s'hydrater et de bien s'alimenter, si l'on compense parfaitement les dépenses caloriques le corps est une machine formidable sans limite établie (ou presque...).

On continue vers Agen au km 411, il est 20h42 lorsque nous arrivons à ce contrôle. C'est notre premier vrai repas de la journée, des pâtes et saucisses au menu (les saucisses n'étaient pas une si bonne idée...) et première micro sieste avant de débiter notre virée nocturne. Il faut anticiper les coups de moins bien. Patrick se repose mais ne dort pas, de mon côté dès que je m'allonge, je dors et je me réveille au bout de 20 minutes vraiment reposé, c'est réglé comme du papier à musique. Lorsque l'on quitte Agen seuls dans la nuit, les premiers poursuivants atteignent le contrôle et se restaurent avant de reprendre la route.

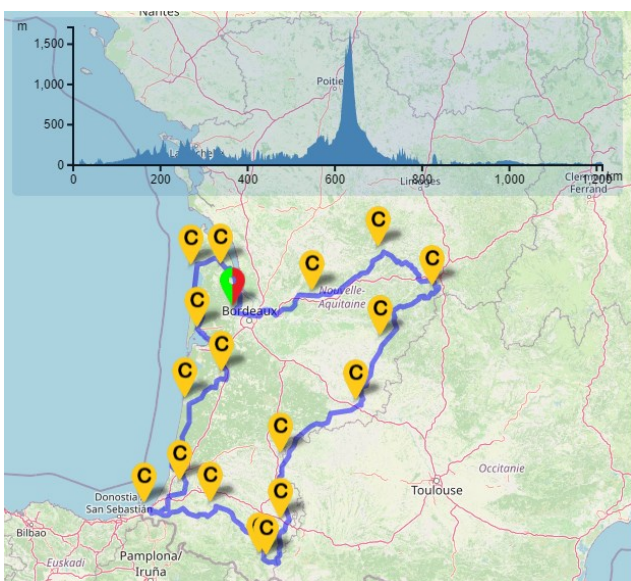
Prochaine étape le Houga au km 507, on roule de nuit et le rythme est moins rapide, contrôle atteint à 1h31 du matin. Dans une ambiance sympathique, les bénévoles jouent aux cartes, on resterait bien pour faire une petite partie mais les 700 km restants nous appellent. L'arrêt est donc bref juste pour faire le plein des bidons, boire 2 cocos et c'est parti pour une longue traversée qui doit nous emmener jusqu'à Soumoulou au pied du Soulor et de l'Aubisque. Ces deux cols constituent les principales difficultés de cette RAA. Nous rentrons dans le Béarn, terre natale de Patrick. Ces parents ainsi que sa fille nous attendront au prochain CP. On roule et cette première nuit se passe plutôt bien, les signes de fatigue sont là mais restent tout à fait gérables. À 4h37 nous sommes à Soumoulou au km 576. Nous retrouvons comme prévu la famille de Patrick, c'est une aubaine car je suis à court de boisson énergétique et grâce à eux je vais pouvoir tenir jusqu'au prochain contrôle où m'attend un sac d'allègement. Une Garbure dont Alexandre m'avait indiqué les vertus, nous revigore. 30 minutes de sieste de mon côté et on repart pour affronter la montagne avec 2 belles difficultés. Pour arriver au pied du Soulor c'est long, il faut parcourir une 40aine de km, plutôt en faux plat montant. La route serpente, c'est joli, il fait frais et le jour se lève, les conditions sont idéales ! Arrivé au pied de la bosse à Ferrières c'est une autre histoire, 12 km à 7.5%, après 24h de vélo, on va monter tranquillement à l'économie. Je roule devant et prend quelques centaines de mètres d'avance sur Patrick avant que ce dernier ne me rattrape à 3 km du sommet. Il monte à son rythme, je peine à le suivre, mais je m'accroche tant bien que mal. Patrick m'attendra 1 à 2 minutes en haut du col. Nous sommes malheureusement plongés dans le brouillard, il nous faudra revenir pour la vue et il ne fait vraiment pas chaud. On repart en direction de l'Aubisque, descente rapide puis remontée de 5 km qui passe sans encombre. On tamponne le carnet de route à l'auberge sommitale et on se lance dans la descente en direction de Béost. La route est mouillée, il faut être prudent, l'air est humide et avec la fatigue qui commence à se faire sentir, nous sommes frigorifiés. A 10h14 nous sommes au ravitaillement de Béost et là c'est le grand luxe, douche, changement de vêtements, (j'enfile la tenue ACBE) et repas copieux avec entrée, plat et dessert. Lorsque les bénévoles



nous annoncent que nous avons une bonne avance, on envisage même de dormir ! Nous nous ravisons très vite en voyant arriver à vive allure nos poursuivants. C'est vrai que cette RAA n'est pas une course, mais on se prend quand même au jeu pour sortir de sa zone de confort. On enfourche rapidement nos vélos et c'est reparti pour une étape de 70 km jusqu'à Sauveterre de Béarn. La route est agréable, en faux plat descendant avec un léger vent de face sans conséquence, nous sommes souvent au-delà des 40 km/h. Après 1 heure à vive allure, Patrick commence sérieusement à ressentir les effets de la fatigue, il n'a pas fermé l'œil depuis le départ ! Ça ne sert à rien de poursuivre dans ces conditions. La pause s'impose au détour d'un virage, une pelouse ombragée fera l'affaire pour dormir 20 minutes. Cet arrêt nous fait le plus grand bien, à 14h11 nous sommes à Sauveterre. Juste le temps de remplir nos gourdes et la plaque 194, Paul Galea nous rejoint 3 minutes plus tard. Paul ne s'attarde pas, 1 minute et il repart... Je regarde Patrick qui m'indique ne pas vouloir reprendre la route immédiatement, comme j'ai encore de bonnes jambes, il m'encourage à prendre la roue de Paul. Au bout de 726 km passés ensemble, je laisse Patrick se reposer et je pars à la poursuite du numéro 194. Pas facile à rattraper le bougre, il roule vite mais moi aussi ! Paul a beaucoup d'expérience sur la longue distance et il roule souvent seul. Les débuts sont difficiles mais je lui dis en plaisantant qu'il ne peut pas m'abandonner car je n'ai pas de GPS, ce qui est vrai ! On continue d'un bon rythme sur cette portion usante, succession de bosses, les bénévoles nous avaient prévenu : "jusqu'à Saint Jean de Luz c'est difficile". Étrangement je me sens encore bien, à chaque bosse Paul m'indique grâce à son Garmin les données de la difficulté (longueur, D+), c'est très intéressant pour gérer l'effort et motivant de surcroît. On arrive à Saint Jean de Luz à 17h53 au km 809. Il nous reste juste un petit 400 pour terminer et la quasi-totalité du dénivelé est derrière nous. Entrée, plat dessert arrosé de Coca cola pour ce nouvel arrêt, on se repose et Patrick et un concurrent Franco Suisse, François arrivent à leur tour. Paul est motivé pour repartir dans la foulée, il m'indique ne pas vouloir attendre. Patrick et François souhaitent prendre 20 minutes de pause avant de repartir, juste la durée d'une micro-sieste, j'opte pour cette option car je suis convaincu que nous pourrions rattraper Paul par la suite. Nous quittons Saint Jean de Luz à trois, Patrick, François et moi. C'est la fin de la journée, c'est très agréable de rouler sous une chaleur plus supportable. Je suis souvent devant mais dès que je relance un peu mes compagnons calme le jeu. On roule donc tranquillement. A Biarrotte au km 871 nous prenons la photo car le CP est libre, un détour au cimetière pour remplir nos bidons, il est 21h36 nous sommes le vendredi 3 juillet et nous roulons depuis maintenant 40 heures. C'est difficilement imaginable car ces aventures sont tellement intenses que l'on perd la notion du temps. Nous assistons à notre second couché de soleil sur le vélo, on profite de ces moments privilégiés.

Nous savons que la remontée vers le nord en longeant la côte atlantique sera longue. Nous avons de la chance, le timing est parfait et le vent n'est pas de la partie. A 1h21 nous arrivons à Mimizan non sans difficulté car la fatigue se fait sentir. Nous décidons de nous reposer 30 minutes et notre collation se compose d'une soupe et d'un steak haché (les frites ne sont pas encore cuites). On se motive à nouveau pour repartir et poursuivre la remontée vers le nord. Au cours de cette seconde nuit, le rythme est moins rapide mais peu importe, le principal est de continuer d'avancer. Les routes des Landes sont rectilignes et interminables, bordées de pins ou de champs de maïs. Le 06/07, à 5H du matin, nous franchissons le cap des 1000 km en arrivant à Le Muret, le contrôle est libre, nous prenons une photo pour attester de notre passage. A 6H00, le jour se lève, à la traversée d'un village, nous faisons un stop dans un café pour deux doubles expressos salvateurs. Au km 1057, nous sommes au bord du bassin d'Arcachon à Andernos les Bains. Il est 7H36 lorsque nous arrivons à ce contrôle. Nous sommes accueillis par les membres du club local, qui nous indiquent que le cycliste qui nous précède les a quittés il y a moins de 20 minutes... Cet écart me semble rattrapable et je presse mes camarades pour repartir au plus vite. Le temps est toujours au beau fixe, nous avons eu beaucoup de chance car nous apprendrons par la suite que certains randonneurs ont été pris dans les orages entre le Solor et l'Aubisque. La plupart du temps, nous roulons sur des pistes cyclables dans les forêts de pins. J'impose un rythme soutenu et je fini par me retrouver seul, les km s'enchaînent et au détour d'un virage je réussis à rattraper Paul que je n'avais pas vu depuis Saint Jean de Luz.

Nous arrivons ensemble à Hourtin au km 1121, il est 10H00. Nous nous rafraichissons et quelques minutes plus tard, François nous rejoint. C'est décidé, nous terminerons à trois cette Ronde Aliénor d'Aquitaine. Il nous reste juste l'équivalent d'une sortie dominicale (90 km) et nous repartons vers l'est avec un vent portant jusqu'à l'arrivée. Un dernier arrêt à Cissac Médoc situé à 50 km de l'arrivée pour un ultime ravitaillement et le dernier sésame de notre carnet de route. Nous poursuivons à travers le vignoble Bordelais et ses châteaux illustres. C'est très joli, le paysage me rappelle ceux de ma Bourgogne natale. C'est maintenant certain nous allons réussir, la fatigue disparaît, l'euphorie l'emporte et à 13H53, nous arrivons tous les trois, heureux à Saint Médard en Jalles, terme de notre épopée. Parti dans le dernier SAS de départ, Paul Galea établit pour ce brevet un nouveau temps de référence en 55 heures et 41 minutes. Pour ma part, j'en aurai profité pleinement pendant 56 heures et 21 minutes. Je retiens une aventure intense et une organisation exemplaire et bienveillante, un BRM à consommer sans modération. Un grand merci aux Randonneurs Autonomes Aquitains pour cette magnifique épreuve. Pour les amateurs de la petite reine, de beaux paysages et de ravitaillements gastronomiques, c'est une expérience à vivre ou revivre dans 4 ans.



Parcours de la RAA : la route est longue !



Le départ



Patrick, lors du premier repas à Agen



Vers le Soulor



De beaux paysages



La photo du contrôle



Des vignes



Encore des vignes !



Paul lors de la dernière collation à Cissac Médoc !



Paul et François à 20 km de l'arrivée



Paul, François et moi à l'arrivée !



Merci pour le beau cadeau !

**Benoit POUSSOT**



**Notre ami Gilles HILLION, nous a quitté la veille de notre Assemblée Générale.  
C'est un fidèle de l'ACBE, licencié de puis 1988, et toujours fidèle à notre Fédération. Il aimait lire la revue de la fédération, et chaque mois nous lui envoyons.**

**C'était un camarade de route discret, d'une immense gentillesse, apprécié par tous.**

**Il a rejoint sa Bretagne natale !**





Dijon : les Grands Crus



Lalinde : Périgord



**BONNE ROUTE EN 2023 !**

