

# 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,

Après une année 2023 exceptionnelle, il faut repartir en 2024 sur de nouveaux projets de randonnées, de défis. L'hiver, c'est le moment pour y réfléchir et certains ont déjà commencé à tracer des parcours pour un certain week-end pascal. D'autres envisagent des sorties plus lointaines et rêvent de belles rencontres, et d'autres de défis plus physiques !

Et puis il y a nos sorties dominicales, nos sorties de la semaine, lieux de convivialité, du plaisir de se mesurer aux autres, de partager un café à une terrasse ...

Enfin certains rongent leur frein en attendant de retrouver leur compagne qui se morfond au garage !

En 2024, la fédération organise « **ENSEMBLE À VÉLO** », une concentration nationale à La Cipale. De toute la France vont arriver des cyclos en voyage itinérant. Nous sommes sollicités pour les accueillir en Seine et Marne et les accompagner à leur hôtel le vendredi 31 mai dans l'après-midi. 6 groupes entre 15 à 40 vont loger à l'hôtel à Nogent sur Marne.

Le samedi, pour certains groupes, nous organiserons une sortie « découverte » de la région et le dimanche tout le monde se réunira à la Cipale avec, si les autorités le permettent, une parade en direction du centre de Paris. Pour bien accueillir tous ces cyclos, nous allons avoir besoin de volontaires pour les emmener à leur hôtel le vendredi et, le dimanche matin, les conduire à la Cipale. La Fédération aura aussi besoin de volontaires pour l'accueil du dimanche à la Cipale : garde vélo, pique-nique, accueil ..... J'aurai l'occasion de vous en parler et de vous solliciter. **Faisons que ce soit un bel événement et que les cyclos de province repartent avec des « paillettes dans les yeux » !**

Et puis, nous irons dans le Puy de Dôme pour notre séjour, lieu qui semble fait pour le vélo et la détente !

Après, à nous, **à vous**, de proposer de nouvelles randonnées ! Ne nous cantonnons pas à l'Île de France ! Pas loin, existent des randonnées organisées par des clubs, à un prix modique ! Faisons-les vivre, récompensons les bénévoles, et surtout ce sera l'occasion de découvrir de nouvelles routes, de faire des belles rencontres !

Rendez-vous le vendredi 2 février pour notre réunion club sur le thème de la Chandeleur !

Bonne route

Amicalement,

**Joël Mégard**

# LES PARCOURS DU 1<sup>er</sup> FÉVRIER AU 31 MAI 2024

## 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

**-T'es tombé?  
-Non, j'me suis juste arrêté  
pour boire un peu d'eau...**



# FÉVRIER 2024

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

- 202km dénivelé 1237m N° Openrunner [18206350](#)
- 151km dénivelé 879m N° Openrunner [18206368](#)
- 108km dénivelé 592m N° Openrunner [18206379](#)

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

## VENDREDI 2 FÉVRIER

Réunion Club ouverte à tous. Préparation des Boucles de l'Est. Crêpes de la Chandeleur.  
A 20H45, salle Charles de Gaulle, 75 avenue Ledru-Rollin, 94170 Le Perreux-sur-Marne.

## DIMANCHE 4 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. (75 km, dénivelé 394m, openrunner [2198746](#))

## DIMANCHE 11 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 366m, openrunner [2241889](#))

## DIMANCHE 18 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. (75 km, dénivelé 449 m, openrunner [18206469](#))

## DIMANCHE 25 FÉVRIER

**Sortie amicale 75C.** Départ à 8h30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, La Sablonnière, Favières, **Tournan**, D10/D32, Presles, Gretz-Armainvilliers, Chevy-Cossigny, Ozoir-la-Ferrière, Roissy-en-Brie, Emerainville, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux. (75 km, dénivelé 250m, openrunner [2241873](#))



# MARS 2024

## LES DOUZE DE L'ACBE « Entre Fleuve, Rivières et Rus » :

- 208km dénivelé 1201m N° Openrunner [18206513](#)
- 154km dénivelé 806m N° Openrunner [18206515](#)
- 103km dénivelé 510m N° Openrunner [18206516](#)

### VENDREDI 1er MARS

Réunion Club ouverte à tous. Finalisation organisation des Boucles de l'Est.  
A 20H45, salle Charles de Gaulle, 75 avenue Ledru-Rollin, 94170 Le Perreux-sur-Marne.

### DIMANCHE 3 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, openrunner [17659066](#))

Bouche courte ACBE-84B – BC : sortie de Bailly-Romainvilliers continuer sur D406, après être passé au-dessus A4, tourner à droite D96 vers Villeneuve-le-Comte (68 km, openrunner [17899973](#))

Bouche longue ACBE-84B – BL : Crécy-la-Chapelle, Bouleurs, Coulommès, Sarcy, Bouleurs, Férolles, La Chapelle-sur-Crécy, à droite après la collégiale vers camping, reprise D20 vers Tigeaux, au pied de Tigeaux à gauche, Monthérand, Montbrieux, Guérard, sortie de Guérard prend sur la gauche, La Celle-sur-Morin, D216, Mortcerf, Dammartin-sur-Tigeaux, mur de Tigeaux (115 km, openrunner [17900085](#))

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



### SAMEDI 9 MARS

**94 – Reconnaissance des Boucles de L'Est.** Stade Chéron, 62 quai d'Artois, 94170 Le Perreux-sur-Marne de 8h30 pour 50, 85,110 ou 121 km.

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



### DIMANCHE 10 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.

### DIMANCHE 17 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, openrunner [18206537](#))

## SAMEDI 23 MARS

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

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

## DIMANCHE 24 MARS

**Sortie amicale 83A**, Départ à 8h30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Thorigny, Dampmart, Carnetin, Annet, Fresnes, Charny, Villerooy, 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, openrunner [2258599](#))

Bouche longue ACBE-83A - BL : Montry, Saint-Germain/Morin, D8- Villiers/Morin, Crécy-la-Chapelle, Serbonne, Tigeaux, Villeneuve-le-Comte, Jossigny (100 km, openrunner [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**  
Départ du Centre des Bords de Marne à 6h15 N° openrunner [18206565](#) (15km)

## Du VENDREDI 29 au DIMANCHE 31 MARS

**Flèche Vélocio, « le centenaire »**, Départ au choix des participants. Arrivée à la concentration Pâques en Provence à **PERNES LES FONTAINES au pied du Ventoux et de Carpentras** 360 km au minimum en 24 heures. Équipes de 3 à 5 randonneurs

## SAMEDI 30 MARS

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

## DIMANCHE 31 MARS

**ATTENTION AU CHANGEMENT D'HEURE**

(A 2 heures du matin, il sera 3 heures)



**Sortie amicale 90B**, Départ à 8h30

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, openrunner [9384871](#))

**Monsieur et Madame Duziel ont 5 enfants.  
Comment les appellent-ils ?**

*- Betty, Baba, Noëlle, Candide et Sandra..*



AVRIL 2024

LES DOUZE DE L'ACBE « Sur la trace des Poilus » :

- 203km dénivelé 1932m N° Openrunner [18206586](#)
- 152km dénivelé 1235m N° Openrunner [18206588](#)
- 115km dénivelé 845m N° Openrunner [18206589](#)

**LUNDI 1er 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, openrunner [2242008](#))

**VENDREDI 5 AVRIL**

Réunion Club ouverte à toutes et tous.

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

**SAMEDI 6 AVRIL**

[94. Le Reflet de la Flamme.](#) Quai de l'Artois, 94170 Le Perreux sur Marne de 13h30 à 18h00.  
(Plus d'information à venir)



[59. PARIS-ROUBAIX CHALLENGE.](#) Cyclo sportive. Départ Roubaix (59), 170, 145 et 70KM

**DIMANCHE 7 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, openrunner [16488805](#))

**DIMANCHE 14 AVRIL**

**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, openrunner [17659066](#))

**Bouche courte ACBE-84B – BC :** sortie de Bailly-Romainvilliers continuer sur D406, après être passé au-dessus A4, tourner à droite D96 vers Villeneuve-le-Comte (68 km, openrunner [17899973](#))

**Bouche longue ACBE-84B – BL :** Crécy-la-Chapelle, Bouleurs, Coulommès, Sarcy, Bouleurs, Férolles, La Chapelle-sur-Crécy, à droite après la collégiale vers camping, reprise D20 vers Tigeaux, au pied de Tigeaux à gauche, Monthérand, Montbrioux, Guérard, sortie de Guérard prend sur la gauche, La Celle-sur-Morin, D216, Mortcerf, Dammartin-sur-Tigeaux, mur de Tigeaux (115 km, openrunner [17900085](#))



## MERCREDI 17 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 20 AVRIL

**Belgique. Liège Bastogne Liège**, Halle des Foires de Liège (Quai de Wallonie 06, 4000 Liège) pour 80, 150 et 250km. Site <https://lbchallenge.be>.

## DIMANCHE 21 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, Livery, **Tournan**, Favières, Jossigny, Lagny, Vaires, Chelles, Le Perreux. (90 km, dénivelé 333 m, openrunner [16632578](https://www.openrunner.com/runner/16632578))

Bouche courte ACBE-84B – BC : Presles-en-Brie, La Brosse (72 km, openrunner [17965806](https://www.openrunner.com/runner/17965806))

Bouche longue ACBE-84B – BL : D48, prendre à droite vers Maurevert, Verneuil-l'Étang, Argentières, Courtomer, Bonfruit, Pompière, Courtomer, Vilbert, D402, Chaumes-en-Brie (117 km, openrunner [17965854](https://www.openrunner.com/runner/17965854))

**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**  
Départ du Centre des Bords de Marne à 6h30 N° openrunner [18206818](https://www.openrunner.com/runner/18206818) (15km)

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

## SAMEDI 27 ET DIMANCHE 28 AVRIL

**WEE ACBE à La Ferté Bernard (72) club dont est Président Joël Pigeard.**

Départ le samedi matin, pique-nique le midi, sortie de 50 à 70km l'après-midi.  
Dimanche matin participation au rallye du Cyclo Fertois avec 35, 60, 90 et 120KM.  
Retour dimanche après-midi. Prévoir 3H30 de route.

## DIMANCHE 28 AVRIL

**Sortie amicale 102A**. Départ à 8h00

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, openrunner [2259565](https://www.openrunner.com/runner/2259565))

**94. La Plesséenne**. Le Plessis-Trévisé. Espace Philippe de Dieuleveult, 169 avenue M Berteaux, 94-Le Plessis-Trévisé à partir de 7h pour 55, 90 ou 110 km. **Engagement payé par le club**  
Départ du Centre des Bords de Marne à 6h30 N° openrunner [18207348](https://www.openrunner.com/runner/18207348) (9km)

Le Chat de Geluck





**MAI 2024**

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

- 203km dénivelé 1700m N° Openrunner [18206825](#)
- 151km dénivelé 1325m N° Openrunner [18206826](#)
- 111km dénivelé 960m N° Openrunner [18206827](#)

**MERCREDI 1er MAI**

**Sortie amicale 113A.** Départ 7h30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers, Jardinerie, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Dammartin-sur-Tigeaux, Mortcerf, La Malmaison, Les Tourelles, Hautefeuille, à gauche Faremoutiers, Les Pâtis, Les Bordes, L'Obélisque, **Touquin**, Ormeaux, Rigny, Champlet, La Ville-du-Bois, Marles-en-Brie, Les Chapelles-Bourbon, Les Lycéens, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (115 km, dénivelé 628 m, openrunner [9220721](#))

**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**  
Départ du Centre des Bords de Marne à 6h30 N° openrunner [18206860](#) (12km)

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

**VENDREDI 3 MAI**

Réunion Club ouverte à toutes et tous.

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

**SAMEDI 4 MAI**

**77. B R M 300KM ACP.** Départ Lagny-sur-Marne. <https://www.audax-club-parisien.com/>

**DIMANCHE 5 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, Iverny, Villeroy, Charny, Fresnes, Annet, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (110 km, dénivelé 820 m, openrunner [2420239](#))

Boucle Longue 110A – BL : Acy-en-Multien, Etavigny, Boullare, Rouvres-en-Multien, Rosoy-en-Multien, Vincy-Manœuvre. (122km, openrunner [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**  
Départ du Centre des Bords de Marne à 6h30 N° openrunner [18206870](#) (20km)



**59. 37<sup>ème</sup> Paris-Roubaix Cyclotourisme.** 2 parcours : 210km, La Légende (le vrai), départ de Bohain en Vermandois et un 170km, départ de Wallers. Renseignement <https://vc-roubaix-cyclo.fr/>

**MERCREDI 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, openrunner [2259726](#))

Boucle Longue ACBE-104A – BL : du Château-du-Viviers à Villé par Ecoublay, Forest, Ozouer-le-Voulgis, Courquetaine, Villepatour. (110 km, openrunner [9476420](#))

## JEUDI 9 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, openrunner [2420253](#))

Boucle Longue ACBE-116A - BL : Lumigny, Le Mée, Vilbert, Courtomer, Arcy, Chaumes, Ecoublay, Château du Viviers, Fontenay-Trésigny, Marles-en-Brie (134 km, openrunner [9477445](#))

## DIMANCHE 12 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, openrunner [2418879](#))

Boucle Longue 108B – BL : Plailly, La Chapelle-en-Serval, Orry-la-Ville, Coye-la-Forêt, Les Etangs de Commelles, Montgrésin, Pontarmé, Thiers-sur-Thève, Mortefontaine (132km, openrunner [9472947](#))

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

## Du SAMEDI 18 au LUNDI 20 MAI

[94.CODEP 94 5<sup>ème</sup> RVM](#). A Vierzon avec 3 parcours en étoile par jour.

## DIMANCHE 19 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, openrunner [2654633](#))

Boucle Longue 115A – BL : d'Aubepierre à Mormant par Yvernaillies, Ozouer-le-Repos (117 km, openrunner [9478934](#))

## LUNDI 20 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, openrunner [2418835](#))

Boucle Longue 108A – BL : de Faremoutiers à Tigeaux par La Celle-en-Haut, Guérard, Monthérand (6km, openrunner [9476327](#))

## DIMANCHE 26 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, openrunner [16816419](#))

Bouche courte ACBE-111B – BC : sortie de Bailly-Romainvilliers continuer sur D406, après être passé au-dessus A4, tourner à droite D96 vers Villeneuve-le-Comte (99 km, openrunner [17006923](#))

Boucle Longue ACBE-111B – BL : de Ermenonville à Mortefontaine par Fontaine-Chaalis, Borest, Mont-l'Evêque, Senlis, Pontarmé, Thiers-sur-Thève. (132 km, openrunner [9953336](#))

### **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 2 février : réunion Club**  
**Vendredi 1 mars : réunion Club (Boucles de l'Est)**  
**Dimanche 10 mars : les Boucles de l'Est**  
**Vendredi 5 avril : réunion Club**  
**Samedi 13 avril : journée ACBE 150km**  
**Samedi et dimanche 27/28 avril : WEE dans la Sarthe**  
**Vendredi 3 Mai : réunion Club**

### **SORTIES AMICALES**

Date	Heure du départ	N° du parcours	Référence Openrunner	Dénivelé (mètres)	Boucle Courte Openrunner	Boucle Longue Openrunner
Dimanche 4 février	8h30	77B	<a href="#">2198746</a>	394		
Dimanche 11 février	8h30	76A	<a href="#">2241889</a>	309		
Dimanche 18 février	8h30	75L	<a href="#">18206469</a>	449		
Dimanche 25 février	8h30	75C	<a href="#">2241873</a>	378		
Dimanche 3 mars	8h30	84B	<a href="#">17659066</a>	566	68km (-17km) <a href="#">17899973</a>	115 (+20km) <a href="#">17900085</a>
Dimanche 10 mars	8h30	81M	<a href="#">16331354</a>	424		
Dimanche 24 mars	8h30	83A	<a href="#">2258599</a>	422		100 (+16km) <a href="#">9473991</a>
Dimanche 31 mars	8h30	90B	<a href="#">9384871</a>	474		
Lundi 1 <sup>er</sup> avril	8h00	87A	<a href="#">2242008</a>	730		
Dimanche 7 avril	8h00	87C	<a href="#">16488805</a>	431		
Dimanche 14 avril	8h00	84B	<a href="#">17659066</a>	566	68km (-17km) <a href="#">17899973</a>	115 (+20km) <a href="#">17900085</a>
Dimanche 21 avril	8h00	86M	<a href="#">16632578</a>	482	72km (-18km) <a href="#">17965806</a>	117km (+27km) <a href="#">17965854</a>
Dimanche 28 avril	8h00	102A	<a href="#">2259565</a>	594	82km (-22km) <a href="#">17653001</a>	131km (+27km) <a href="#">17652995</a>
Mercredi 1 <sup>er</sup> mai	7h30	113A	<a href="#">9220721</a>	480		
Dimanche 5 mai	7h30	110A	<a href="#">2420239</a>	785		123km (+13km) <a href="#">9473080</a>
Mercredi 8 mai	7h30	104A	<a href="#">2259726</a>	364		109km (+8km) <a href="#">9476420</a>
Jeudi 9 mai	7h30	116A	<a href="#">2420253</a>	712		134 (+18km) <a href="#">9477445</a>
Dimanche 12 mai	7h30	108B	<a href="#">2418879</a>	831		135 (+24km) <a href="#">9472947</a>
Dimanche 19 mai	7h30	115A	<a href="#">2654633</a>	576		134km (+19km) <a href="#">9478934</a>
Lundi 20 mai	7h30	108A	<a href="#">2418835</a>	677		130km (+19km) <a href="#">9476327</a>
Dimanche 26 mai	7h30	111B	<a href="#">16816419</a>	801	99km (-15km) <a href="#">17006923</a>	136km (+22km) <a href="#">9953336</a>

# LA VIE DU CLUB

## 75<sup>ème</sup> ASSEMBLÉE GÉNÉRALE (10 DÉCEMBRE 2023)



### 9H15 : Assemblée Générale Extraordinaire

#### Ordre du jour :

- Mise à jour des statuts.
- Mise à jour du règlement intérieur.

#### **Statuts :**

- Révisions des différents membres (Article 8-Composition).
- Précisions sur les attributions du Comité Directeur (Article 10-Comité Directeur).
- Précisions sur les attributions de l'Assemblée Générale (Article 13-Assemblée Générale).
- Redéfinition du terme « cotisation » et « adhésion » afin d'être cohérent avec la Fédération Française de Cyclotourisme.



## Règlement intérieur :

- Suppression de l'article 15-Affiliation UFOLEP.
- Précision sur le droit à l'image

## Quorum :

- Inscrits : 109
- Présents : 53
- Mandats : 18
- Votants : 71

Le quorum de 50% est atteint.

Scrutateurs : Carole TIERTANT et Jean-Paul EGRET.

### 1) Adoption des modifications des statuts

- Voté à l'unanimité soit 71 voix pour, 0 contre, 0 abstention.

### 2) Adoption des modifications du règlement intérieur

- Voté à l'unanimité soit 71 voix pour, 0 contre, 0 abstention.

L'Assemblée Générale Extraordinaire se termine à 9H30



## 9H30 : Assemblée Générale Ordinaire

## Quorum :

- Inscrits : 109
- Présents : 57
- Mandats : 18
- Votants : 75

Le quorum de 25% est atteint.

### 1) Adoption du Rapport Moral : Voté à l'unanimité (75 pour)

### 2) Adoption Rapport Financier :

À la suite de la présentation de Michel L. et l'approbation par les Commissaires aux Comptes, le rapport est adopté à l'unanimité. (75 pour)

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

Gérard nous a concocté un très joli diaporama résumant notre activité de l'année. Nous sommes 105 licenciés et 4 adhérents et nous avons parcouru 272 861km.

Parmi les activités marquantes de cette année :

**La Vélocio** : pour la troisième fois, l'ACBE remporte le challenge de l'équipe ayant parcouru le plus de kilomètres (1962 avec Jean Belleville, Claude Facquet, Jacques Lourdet, Roger Pierre et Paul Texier/ 1974 avec Jean-Pierre Leconte, Philippe Kauffmann, Pierre Valois, Guillaume Maurice et André Blanchard/ 2023 avec Benoit Poussot, Emanuel Tutenuit, Ludovic Lervant, Lionel Drochon et Damien Cartron). L'équipe a réalisé 655km, nouveau record à l'ACBE. Nous avons acquis définitivement le challenge de l'ACP.

**Le challenge des Douze** réussi par 4 ACBEistes. Nouveau Sébastien Mathez. Benoit Poussot, Damien Cartron et Emmanuel Tutenuit sont à 24 deux cent kilomètres de suite.

**La participation aux rallyes de l'Île de France** : 41 participations sur 11 rallyes.



**Des cyclosporatives** : Sud Bourgogne, la Lozérienne cyclo, Grandfando Vosges, Étape San Floraine, La Vache qui rit, DVELO Lac Annecy, Le Grand Huit Vosgien, Raid des Alpilles, La Look Nevers

**Participation à de nombreux BRM qualificatif du Paris Brest Paris**

**Paris-Brest-Paris Avec 14 inscrits et 9 à l'arrivée.**

**WEE à Dijon au Rallye des Grands Crus.**

**Séjour en Dordogne**

**Course de la Rentrée** : nous étions 12 signaleurs et nous avons animé le stand du **Carrefour des Associations.**

Et comme chaque année, l'organisation des **Boucles de l'Est** avec 196 participants, **une journée ACBE en Avril** 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 :

- Olympisme et cyclisme.
- Nos randonnées en Seine et Marne.
- Histoire de l'ACBE.
- Sécurité.

*Nous avons été très heureux de recevoir la visite de **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 2024

- 21 janvier : sortie Paris en direction du Tunnel des Tuileries et la Tour Eiffel
- 10 mars : les Boucles de l'Est.
- 29, 30 et 31 mars : Flèche Vélocio en direction de Pernes-les-Fontaines.
- 2 à 3 Journées ACBE de 150km (dates à déterminer)
- 18 au 20 mai les Rayons du Val de Marne à Vierzon organisé par le CODEP 94
- 1 à 2 WEE ACBE (organisation et dates à définir)
- Du 22 au 29 juin, séjour dans le Puy-de-Dôme.
- 10 rallyes dont l'engagement est payé par le club.
- Et toujours le challenge des Douze

#### 6) Élection au Comité Directeur :

- **Membres sortants** : Pascale URBANSKY, Gérard DELOMAS, Lionel DROCHON.
- **Membre sortant ne se représentant pas** : Philippe SAUVAGE.
- **Membres qui poursuivent** : Michel LAUDY, Alexandre FONTAINE, Damien CARTRON, Sylvain LE DOUARON, Marie-Paule TRAISNEL, Joël MÉGARD, Carole TIERTANT.
- **Sortants renouvelés à l'unanimité (75 pour)** : Pascale URBANSKY, Gérard DELOMAS, Lionel DROCHON.
- **Entrée au Comité Directeur** : Carole MACE et Alain AUBERGER élue à l'unanimité (75 pour).

#### 7) Votre Barème Cotisation :

- Il est proposé de ne pas augmenter la cotisation pour l'année 2025 soit 28€. Vote à l'unanimité (74 pour et 1 abstention).



## 8) Remise des récompenses

### FIDÉLITÉ AU CLUB

- **20 ans** : Alain AUBERGER et Christophe MERLIER.
- **50 ans** : Joël PIGEARD.
- **60 ans** : Jean-Pierre LECONTE.



### SECOURISTE



**Jacques MERCIER-GALLAY** pour son intervention sur les Boucles de l'Est à la suite de l'arrêt cardiaque d'un participant de Champigny.



### DIPLÔME ACBE

- **Premier 150km** : Jean-Louis LAPEYRE.
- **Premier 200/300/400/600km** : Pierre QUILLACQ.
- **Premier 300/400/600km**: Pascale URBANSKY, Lionel GUYOT, Christophe CONSTANT.



### CYCLOSPORTIVES

Antoine GOUGEON (2<sup>ème</sup> du challenge ROTOR dans sa catégorie d'âge)





## KILOMÉTRAGE ET RANDONNÉES



**KILOMÉTRAGE ACBE :** Marie-Paule TRAISNEL, Jean-Marie PAULOT, Alain AUBERGER.



**ASSIDUITÉ DOMINICALE :** Jean-Pierre VERDUN, Pascal VERNET, Alain GRIMAUTL.





**- ASSIDUITÉ DOMINICALE+SEMAINE** : Étienne BOUR, Alain CONTINSOUZAS et le groupe du mardi/jeudi.



**- PARTICIPATION AUX RALLYES** : Alain CONTINSOUZAS, Michel LAUDY, Jacques SARNEL et Philippe DIDION.



## - FLÈCHE VÉLOCIO :



- BENOIT POUSSOT, DAMIEN CARTRON, EMMANUEL TUTENUIT, LUDOVIC LERVANT et LIONEL DROCHON. 655KM NOUVEAU RECORD ACBE ET OBTENTION DU CHALLENGE ACP (3 REMPORTEÉS EN 1962, 1974 ET 2023)
- ACCOMPAGNATEURS : MARIE-PAULE TRAISNEL, CAROLE TIERTANT ET PASCAL VERNET.

## - PARIS-BREST-PARIS :



- BENOIT POUSSOT 56H28
- DAMIEN CARTRON 66H27
- SYLVAIN LE DOUARON 81H36
- SÉBASTIEN MATHEZ 82H48
- VINCENT PEDREGNO 84H02
- PHILIPPE BUARD 85H25
- CAROLE TIERTANT 87H23
- LAURENT OBRECHT 89H15
- LIONEL CHARRIER 94H48



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



**- HERCULIX :** Sébastien MATHEZ (Premier), Damien CARTRON, Benoit POUSSOT, Emmanuel TUTENUIT.



**- LE CYCLO DE L'ANNÉE :** Benoit POUSSOT (avec son « rabatteur » !).

**- SIGNALEURS DE LA COURSE DE LA RENTRÉE :** Christophe CONSTANT, Guy JAMET, Vincent PEDREGNO, Benoit POUSSOT, Philippe SAUVAGE, Pascale URBANSKY, Marie-Paule TRAISNEL, Carlos ALVES, Carole MACE, Carole TIERTANT, Christian MACE, Joël MÉGARD.

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

## RAPPORT MORAL

Merci à vous tous d'être venus pour ce moment « administratif » que nous essayons de transformer en un grand moment de convivialité.

Pour nous, au Comité, cela permet de faire un point sur l'activité passée et se projeter sur l'année et les années à venir.

Avant de commencer, je souhaiterais que nous ayons une pensée pour un ancien ACBEiste qui est décédé en pratiquant sa passion en Bretagne, à Dinan où il avait décidé de vivre sa retraite, dans ce pays qui l'avait vu naître. Une descente lui a été malheureusement fatale. André FOUERE est resté 2 ans dans notre club et nous n'oublierons pas son sourire



Alors c'est vrai que nous pratiquons une activité sportive qui n'est pas sans risque. A chaque instant, l'accident peut arriver, sur une faute d'inattention, un nid de poule, un coup de frein, un virage mal maîtrisé.

Là, c'est l'accident physique et puis il y a aussi l'accident de santé. A un moment où, pour diverses raisons (notamment pour la fédération de nous responsabiliser sur notre santé et, pour notre gouvernement, de faire des économies de sécurité sociale et désengorger les cabinets médicaux ...), notre fédération a décidé de ne plus présenter de certificat médical pour prendre sa licence. C'est un choix. Mais je vous enjoins à vraiment répondre au questionnaire QSI et de se référer à vos réponses et ne pas hésiter à consulter un médecin au moindre doute !

Et nous en avons eu un exemple sur les Boucles de l'Est de cette année. Un licencié de Champigny (Mickaël Hatton) a fait un accident cardiaque très grave au contrôle de Tournan. Je voudrais saluer l'intervention des 2 personnes qui ont pratiqué un massage cardiaque et qui l'ont sauvé. Un immense merci Olivier Jouvét et à Jacques Mercier-Gallay de notre club pour leur intervention. Aujourd'hui, Mickaël a repris le vélo et a même fait une sortie de 130km alors que personne ne pensait le voir revenir à la vie ce dimanche 12 mars. Encore merci !

Est-ce que cela a été un détonateur dans notre club puisque nous serons 8 ACBEistes à vouloir participer au stage PSC1 de février 2024 ?

**Cette année 2023**, fut pour nous une année de reprise intégrale, normale après des périodes troublées. Nous avons pu faire toutes nos sorties classiques, 2 journées ACBE, séjour en Dordogne, WEE à Dijon, Rethondes, Vélocio ... et vous aviez des fourmis dans les jambes, car cela a été une année exceptionnelle.

Cela a commencé par la Flèche Vélocio et ce nouveau record battu avec 655km en 24H. Et en plus de ce record, la première place au challenge du club ayant parcouru le plus de kilomètres (le deuxième est à 653km). Cela nous permet d'acquiescer définitivement le Challenge ACP avec 3 premières places (1962/1974 et 2023). Bravo à cette équipe et aux 2 autres ... c'est un challenge intergénérationnel. On dit qu'une nation a 2 pieds : l'une dans le passé et l'autre dans l'avenir. C'est la même chose pour une association. Ne jamais oublier le passé !

Et puis, comme tous les 4 ans, ce fut l'année du Paris-Brest-Paris. Avec Sylvain, nous espérions battre le record d'inscrits sur cette épreuve (18). Au départ, nous pensions y arriver, mais finalement ils furent 14 ACBEistes à prendre le départ à Rambouillet. Et 9 à revenir ! bravo aux 14, bravo aux 9 ! Cela démontre que notre club est un club de grands rouleurs et nous nous devons de conserver cette image initiée par tous ces anciens grands noms Paul Texier, Geneviève et Roger Rouy, Jean Pflieger, Philippe Kauffman, Pierrot Valois, Joël Pigéard, Jean-Pierre Leconte, Gilbert Duschene et tant d'autres. Vous êtes en train de rentrer dans l'histoire de notre club ! ....

Je voudrai revenir sur cette épreuve mythique et pour certains inatteignable ! Non, ce n'est pas une épreuve insurmontable et, je le dis souvent, c'est à la portée de tout cyclotouriste. Simplement, il faut



avoir l'envie, l'avoir dans la tête, bien se préparer au moins 2 ans avant, apprendre à rouler en randonneur (savoir s'économiser), apprendre à gérer son sommeil ... et puis avoir un peu de chance (pas de chutes, pas de gros pépins physiques, pas de baisse de moral ...).

Oui, le faire en moins de 65 heures n'est pas à la portée de tout le monde, mais le faire en moins de 90h est sincèrement à la portée de tous cyclotouristes (regardez les âges des participants et des homologués : 5 octogénaires inscrits dont le doyen 85 ans) ! De cette épreuve, vous en sortirez transformés !

Alors imprégnez-vous, pour ceux qui y pensent et n'osent pas, lisez les nombreux comptes-rendus sur les réseaux sociaux ... et dans le bulletin et rendez-vous en 2027 encore plus nombreux et démarrons l'aventure par le centenaire de la flèche Vélocio 2024 !

Dans le rapport d'activité que Gérard nous a préparé, vous verrez que nous avons aussi été aux 4 coins de la France, pour participer à des rallyes, des cycloportives, des voyages itinérants et bien sur nos sorties amicales et sorties de la semaine !

Et bravo à l'équipe des « anciens » pour leurs sorties régulières du mardi et jeudi avec une très bonne ambiance ! mais sachez qu'au comité, nous aimerions vous voir participer au séjour, aux organisations clubs .... On compte sur vous car vous faites partie intégrante du club !

Un petit bémol, car nous ne sommes pas assez nombreux sur les rallyes d'Ile de France et notamment du 94 et j'espère qu'en 2024 nous arriverons à former une petite équipe pour y participer régulièrement et notamment au challenge René Le Roch qui récompense les clubs ayant le plus de participants !

Nous sommes un des clubs ayant le plus de licenciés du Val de Marne, et cela nous donne des devoirs dont celui de faire vivre ces rallyes et récompenser les bénévoles qui les organisent !

Enfin pour terminer de manière **humoristique** le bilan de cette année 2023, vous trouverez un nouvel équipement auprès de Sylvain, très tendance à l'ACBE ces 2 dernières années ! Eh oui, comme ceux du PBP, ils furent aussi 9 à mériter la médaille Titane. Cet équipement devient indispensable !

**Pour 2024**, nous devons poursuivre la lancée de 2023 au niveau de nos organisations.

Les clubs, de quelques disciplines qu'ils soient, peinent à recruter et même perdent des licenciés. C'est le cas de notre fédération et de nombreux clubs, clubs aussi qui disparaissent !

**Pourquoi alors que le vélo ne s'est jamais autant développé ?** De plus en plus de personnes pratiquent le vélo pour aller au travail, partir en famille en randonnée pour quelques jours, voyager en solitaire, pratiquer le bi-packing, rouler en groupe entre amis...

A ce sujet je voulais vous faire remarquer la clairvoyance du fondateur de l'ACBE, Georges DUJARDIN qui avait un magasin de vélo à Villemomble. Sur sa devanture, vous pouvez lire les 3 pratiques du vélo : « Course, Cyclotourisme et Travail ». Nous n'avons rien inventé 80 ans plus tard ! ... et sa devanture pourrait s'appeler aujourd'hui « Cycloportive, Bipacking, Vélotaf », c'est la même chose mais aujourd'hui mieux marketé pour mieux vendre ! A remarquer la sextuplette visible au musée du Vélo à St Etienne qui roula dans les rues d'Ile de France !

**Ce que nous entendons**, c'est que les nouveaux pratiquants veulent plus de liberté (pas de départ le dimanche matin à heure fixe ... quoique !), le sport solitaire plaît mieux voire en petits groupes de copains et les clubs font peur avec leur soi-disant organisation et ... « ils roulent trop vite ... »

Nous nous devons de répondre à ces questions, ces peurs ; promouvoir l'activité en club qui permet de progresser, de se former, d'être assuré, de se lancer de nouveaux défis, de découvrir de nouvelles personnes sans aucun préjugé si ce n'est l'amour et la passion du vélo ....

Souvent je dis à mon épouse, « le club rajeunit » ... et les statistiques montrent le contraire. Dans les années 2010 nous étions à 54 ans et en 2023 à 58 ans !

## **Alors comment allez chercher tous ces jeunes (30-50) qui roulent seuls ou en petit groupe ?**

Rien n'est insurmontable. Un exemple, une association à Paris s'est créée en 2020 sur l'idée d'une jeune femme, déçue de la misogynie dans les pelotons, avec une parité totale (1 homme/ 1 femme). En 2022, ils étaient 140 ! en 2023, 180 (bloqué à ce nombre) et pour les postulants, sur liste d'attente ... Le plus ancien 42 ans et ce groupe associatif est maintenant adhérent FFC (assurance).

Et pourtant, si vous les suivez sur les réseaux sociaux, sur leur site WEB, rien de particulier : ils partent tous les dimanches matin de Bastille, à heure fixe, font beaucoup de ville, roulent en 3 groupes (20-22, 23-25 et au-delà !). C'est vrai qu'ils communiquent plus sur le côté sportif et esthétique (tenue, choix des photos ...) !

## **Alors pourquoi pas nous ? Et comment faire ?**

Communiquer, communiquer .... Et encore communiquer ! Grâce au Paris-Brest-Paris, nous avons eu une image sur le journal de la mairie, une remise de récompense pour le trophée du sport pour la première fois et je remercie Véronique et Marc ...  
Il nous faut continuer ... sur les réseaux sociaux !

Nous avons de nombreux atouts dont notre nombre ! et seul le nombre permet d'avoir des groupes homogènes !

Nous avons un challenge les Douze de l'ACBE qui fonctionne bien en interne (certains ont 24 X200km de suite !).

Faisons-le évoluer, ouvrons-le aux Perreuxiens et aux villes voisines, appuyons-nous sur le CODEP et COREG, créons un challenge Ile de France, organisons des journées d'initiations « longues distances », très conviviales,

Nous avons évoqué lors de la réunion Club de novembre, de relancer nos randonnées permanentes pourquoi pas sous une autre forme !

Nous avons aussi évoqué un nouveau challenge dit « pyramidal » sur une idée de Benoit.

Le challenge des Douze réunit ce que veulent les sportifs : être libre, choisir son jour, avoir un défi sportif ! Notre fédération propose aussi de nombreuses organisations et nettement moins chères que les organisations privées !

Alors changeons de braquet et avançons ! **travaillons en 2024 pour voir aboutir ces projets en 2025 !**

Chaque année, je vous parle **du gravel et cette année vous n'y échapperez pas encore**. Cyril m'a proposé un parcours pour les Boucles de l'Est. Il faudrait pouvoir le tester cet hiver et le mettre au calendrier 2025. Plusieurs d'entre vous, veulent faire du gravel (vélocio). Lançons-nous dans cette discipline qui rencontre un beau succès depuis quelques années et organisons-nous !

## **Mais l'objectif de notre club est très simple :**

**Nous devons tout faire pour que** « chaque ACBEiste soit heureux en pratiquant sa passion tel qu'il le souhaite ... » mais aussi et surtout l'aider à faire évoluer sa pratique vers de nouveaux horizons ... qui lui semblaient inatteignables en rentrant dans notre club.

L'objectif de notre club n'est pas de grossir mais de perdurer, d'amener des personnes nouvelles ayant de nouvelles demandes et ainsi progresser tous ensemble.

Tout cela passe au départ, par nos sorties amicales :

Nous avons entamé avec Alex et Alain un **gros travail sur toutes nos sorties** ! savez-vous combien de circuits différents nous avons ? Eh oui, plus de 300 ! Il nous faut les organiser, les rendre disponibles...

Dorénavant, nous organiserons 3 circuits pour nos sorties amicales. Le parcours classique, une boucle plus petite et une boucle plus grande.

De la même manière, j'espère que nous aurons l'année prochaine des groupes de tous niveaux, sur le séjour que nous vous proposons **dans le Puy de Dôme** sur un site magnifique, le lac de Chambon. N'hésitez pas et nous organiserons une journée pour rouler tous ensemble et pique-niquer.

Cette année 2024 c'est le **centenaire de la flèche Vélocio** : ayons plusieurs équipes ... nous ferons une sortie de nuit avant cette épreuve pour initier ceux qui veulent rouler pour la première fois la nuit.

J'ai, avec le Comité, un dernier souhait : soyons plus nombreux **à nos réunions clubs**. Nous savons que vous êtes très informés via les réseaux sociaux. N'oublions pas que de nombreuses randonnées sont nées autour d'un verre après la réunion. Les réseaux sociaux, les mails, c'est bien ... mais l'échange direct est essentiel. Les 3 dernières réunions furent très riches en échanges ... et nous avons besoin de vos remontées pour faire progresser le club !

**Dernier point : la bonneterie.** M9 a cessé son activité, mais a été très correct car nous avons chez eux une commande en cours avec un chèque de plus de 1300€. Heureusement !

Nous recherchons un nouvel équipementier avec le même dessin de maillot ... mais nous avons un stock que nous devons écouler avant. Profitez des remises exceptionnelles de ce « Blue Sunday » ! et ensuite nous pourrions passer de nouvelles commandes !

Notre maillot est très beau et est remarqué sur toutes les épreuves. A terme, il faudra le moderniser, l'épurer, être plus tendance car il a maintenant 18 ans. Ce sera un travail pour les prochaines années !

Je voudrai terminer en remerciant toutes les personnes du comité pour leur implication et aussi tous ceux qui sont bénévoles pour nous aider à organiser les Boucles de l'Est, participer aux activités de la Mairie (course de la rentrée, carrefour des associations ...).

Merci à tous car c'est vous qui « faites » notre club !

Plaisir, dynamisme, convivialité, nouvelles routes doivent nous guider sur cette nouvelle année 2024.

Merci à vous tous et bonne AG.

*Joël Mégard*  
**AG 2023**

## **COMPTE-RENDU DE LA RÉUNION CLUB DU VENDREDI 3 novembre 2023**

**Lieu** : Salle Charles De Gaulle

Nous sommes une douzaine de présents.

### **Ordre du jour** :

- Préparation Assemblée Générale /Compte-rendu réunion Comité d'Octobre
- Rethondes 11 novembre
- Parcours sortie amicale
- Tour de Corse et organisation séjour 2024
- Téléthon : challenge inter-associations et les 8 heures des Vélos du Viaduc
- Vélocio 2024 : centenaire l'année prochaine à Pernes les Fontaines
- Stage de mécanique 2023
- Ensemble à vélo 2024
- Questions

### **1) Préparation Assemblée Générale/ Compte-rendu réunion Comité**

L'assemblée Générale Extraordinaire débutera à 9H00 précises. Comme le quorum est de 50%, nous demandons aux personnes d'être à l'heure et, si absent, de nous transmettre le pouvoir. Vous recevrez les modifications entre les anciens statuts et les nouveaux statuts sur un document unique permettant une comparaison facilitée.

L'assemblée Générale Ordinaire débutera à 9H30.

Les documents vous seront envoyés la semaine prochaine.

### **Préparation AG :**

Nous recherchons des personnes pour rejoindre le Comité. N'hésitez pas à vous faire connaître.

**La préparation de la salle** se fera le samedi 9 décembre à partir de 18H00. **Nous recherchons des volontaires.** Fin de la préparation vers 19H30 si assez nombreux.

Michel Laudy a la charge de **trouver un traiteur** (celui des autres années ne pouvant pas venir). Dès que ce dernier sera trouvé, nous enverrons un mail pour s'inscrire. Tarif à priori comme l'année dernière (20€ adhérents, 25€ conjoints et 15€ pour les enfants de moins de 16 ans).

**Décoration de la salle :** nous avons fait le choix de décorer la salle avec des maillots et bidons de cyclos. Si vous avez de beaux maillots vous pourrez les apporter le samedi 9. Marie-Paule a la charge de la décoration.

**Nous recherchons des personnes pour :**

- Accueil café/viennoiserie : une personne.
- 2 personnes pour la liste d'émargement (ces personnes étant aussi scrutateurs (vote)).
- Une personne pour prendre des photos.
- Une personne pour l'accueil des adhérents.

**Récompenses :** nous rappelons l'importance d'envoyer votre fiche kilométrique pour l'organisation des récompenses, la présentation à la mairie, et la rédaction du rapport d'activité. Nous ne récompenserons, pour le kilométrage, que les kilomètres faits lors de sorties ACBE, ou les sorties officielles (randonnée, rallye, voyage itinérant, cyclosporatives ...). Nous serons amenés à préciser les modalités pour 2025, et relancerons le challenge des Douze et créerons, certainement un nouveau challenge en 2025, permettant de relancer les Randonnées Permanentes sur une idée de Benoit.

**Cotisation 2025 :** le comité a décidé de proposer de maintenir le montant de la cotisation à 28€ compte-tenu du contexte actuel et de la situation des comptes de l'ACBE.

**L'animation** sera un QUIZZ comme actuellement. Commencez à réviser !

**Bonneterie :** Sylvain amènera tout le stock ainsi que les tours de cou et fanion.

### **2) 11 novembre : Rethondes**

15 personnes actuellement sont inscrites.

Départ soit de :

- Saint de Mard : pour le co-voiturage chacun s'organise.
- Nantheuil face à l'église.
- Du Centre des Bords de Marne.

### **3) Parcours Sortie Amicale**

Alexandre fait un gros travail et ajoute à la sortie classique 2 boucles supplémentaires : une boucle plus courte (moins 10 à 15km) et une boucle plus longue (Boucle facultative d'environ 20km).

Nous allons nous organiser pour les intégrer au calendrier sur le site et sur le bulletin.

### **4) Tour de Corse**

Nous étions partagés entre septembre et mai. Le Tour de Corse ayant un gros succès, il nous semblait difficile de « boucler » ce projet pour 2024.

Nous avons décidé de le programmer pour 2025 en septembre (en général 3<sup>ème</sup> semaine). Cela permettra à chacun de s'organiser d'ici là et nous avons l'objectif de boucler les réservations dès septembre 2024 avec 2 propositions : le grand tour de Corse et un séjour en étoile version tourisme. Pascale vous relancera prochainement.

## 5) Séjour 2024

Nous avons du mal à, trouver un hébergement dans les Ardennes. De ce fait nous recherchons d'autres pistes : Vosges, Allier ....

## 6) TÉLÉTHON 2023 9 DÉCEMBRE

- **Pour le challenge inter-associations**, malgré 1 relance, nous n'avons pour l'instant qu'une seule personne. Manifestez-vous rapidement car nous devons donner une réponse **avant le 15 novembre**.
- Les Vélos du Viaduc organise **les 8 heures du Vélothron** des bords de Marne. Départ au 1 quai d'Artois, En partant du stand, direction le pont de Joinville via promenade Yvette Horner, traversée de la Marne au pont de Joinville, direction le pont de Bry, traversée de la Marne au pont de Bry, puis retour au stand.
- Circuit intégralement en voie cyclable. Le principe est que des cyclistes se relaient pendant 8 heures - de 10 h à 18 h - en parcourant chacun un circuit de 10 km (45 minutes environ) - Don : 10 km = 10 €. Nous espérons que des ACBEistes se mobiliseront pour cette noble cause.

## 7) VÉLOCIO : LE CENTENAIRE

Pour le centenaire de cette Vélocio, nous espérons que nous aurons plusieurs équipes. Pascal VERNET et Jean-Marie PAULOT sont déjà candidats !

Patrick SAUMUROT réfléchit à un parcours Gravel et cherche des équipiers.

Vincent PEDREGNO propose un parcours novateur ... avec dénivelé.

Nous ferons une réunion dédiée à cette épreuve qui a lieu tôt cette année (fin mars), certainement début décembre car il faudra s'inscrire avant le 15 février.

**Pour rappel**, cette épreuve est organisée tous les ans le WEE pascal par l'Audax Club Parisien.

L'objectif est de faire le plus de kilomètres possibles en 24H en équipe (au minimum 3 et au maximum 5 avec au moins 3 arrivants).

Le parcours est fixé par les équipes et validé par l'Audax qui fixe les points de contrôles.

C'est l'occasion de rouler pour la première fois une nuit en équipe !

## 8) STAGE MÉCANIQUE : 4 PARTICIPANTS

## 9) STAGE SÉCURITÉ EN FÉVRIER : 8 POSTULANTS.

## 10) ENSEMBLE À VÉLO 2024

Il y aura une concentration sur Paris (à priori à la Cipale) plus un défilé. Les clubs viennent de toute la France et nous serons mobilisés pour les accueillir : aller les chercher à l'entrée de la région parisienne et les mener au lieu de la concentration.

Des maillots sont proposés pour cette occasion : commande avant le 11 novembre

Nous clôturons cette réunion très vivante avec de multiples échanges et émissions de nouvelles idées d'animation du club, par un pot de l'amitié.

**Joël Mégard**

✚ **« J'étais au milieu de la forêt, il y avait deux chemins devant moi, j'ai pris celui qui était le moins emprunté, et là, ma vie a commencé. » Robert FROST**



# COMPTE-RENDU RÉUNION CLUB du Vendredi 1 décembre 2023

**Lieu :** Salle Charles De Gaulle

14 présents

Avant cette réunion, 5 membres du bureau et Alain A invité, s'étaient réunis avec l'équipementier Diffusport. Rappel, nous devons changer d'équipementier à la suite du dépôt de bilan de M9.

Joël relate la remise de médailles aux participants du Paris Brest Paris, à l'occasion du « Trophée des sports » à la Mairie du Perreux.

L'ACBE a vraiment été mise à l'honneur au cours du discours d'entrée de Véronique Raynaud et notre club très applaudi !

## **Ordre du jour :**

- Organisation AG du dimanche 10 décembre.
- Flèche Vélocio : centenaire de l'épreuve en 2024 à Pernes-Les-Fontaines.
- Séjour ACBE dans le Puy de Dôme, Lac de Chambon.
- Téléthon.
- Informations diverses.
- Questions diverses.

### **1) AG 10 décembre**

Tout est presque bouclé !

- **L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DÉMARRE À 9H** car elle est précédée d'une **AG extraordinaire** pour quelques modifications des statuts et du règlement intérieur. Cette AG nécessite un quorum de 55 (50%) participants.  
Donc, **Venez à l'heure** ou, si vous ne pouvez pas venir, donnez votre **pouvoir** à un acébéiste.
- Nous recherchons toujours deux personnes voulant rejoindre le comité : n'hésitez pas à vous proposer. Toute aide est la bienvenue !
- La préparation de la salle a lieu à 18h. Là aussi, n'hésitez pas à venir.
- Pour le repas, notre trésorier a retenu le traiteur de Champigny Maillet. Le tarif est de 20€ pour les adhérents, 25€ pour les conjoints et 15€ pour les enfants. Nous aurons besoin d'aide pour le service de l'apéro et du repas.
- Pour la décoration de la salle, Marie-Paule vous demande d'amener la veille (ou de confier à un acébéiste) tout maillot relatif à une participation cycliste : tour de Corse, PBP, Mont Ventoux, etc. Notre président amènera toute la déclinaison des maillots de notre club.  
Amenez les maillots sur cintre et avec votre nom.  
Un mail va suivre pour rappeler tout cela.
- La cotisation 2025 sera votée : elle restera inchangée pour 2025 par décision du bureau.
- Pour le célèbre quizz, un petit conseil de notre président : relisez tous les bulletins !
- **Blue Sunday** sur toute la bonneterie : 30% de remise sur tous les articles. Sylvain amènera tout le stock. Petit conseil : profitez des soldes car la nouvelle collection (liée au changement d'équipementier) sera semblable à l'actuelle. Tout doit disparaître !

### **2) Vélocio 2024**

Le centenaire de cette belle épreuve se déroulera le week-end de Pâques, 29/30/31 mars et vous amènera à Pernes-Les-Fontaines.

14 acébéistes sont éventuellement intéressés : Christophe C, Alex F, Lionel G, Jacques L, Carole M(?), Philippe M, Sébastien M, Joël M, Laurent O, Jean-Marie P, Benoit P, Patrick S, Pascale U, Pascal V.

Pour cette épreuve, il est indispensable de faire des équipes entre 3 et 5 (pas plus selon le règlement), équipes ayant les mêmes attentes.

Ex : Benoît aimerait partir sur une distance de 750km (record ACBE : 656km).

Patrick serait tenté par du Gravel.

Pascale et Christophe aimeraient du dénivelé en partant éventuellement de Brive La Gaillarde.

Et d'autres ont envie de la formule classique : entre 360 et 400km sans trop de dénivelé.



Une réunion sera organisée en janvier pour constituer les équipes, en tenant compte que la date limite des inscriptions est le 23 février.

Rappel : deux équipes du Perreux qui partent du même lieu doivent respecter une heure de décalage au départ.

Pour préparer cette randonnée, une sortie de nuit, ouverte à toutes et tous, sera peut-être organisée : aller à Sens en train en fin de journée, restaurant à Sens et retour vélo de nuit.

### **3) Séjour 2024**

Du samedi 22 au samedi 29 juin dans le Puy de Dôme au lac Chambon.

Le tarif est de 475€ par personne en pension complète (le midi, on emmène le pique-nique fournit).

Le lieu est très accueillant avec petits bungalows pour deux en bordure du lac.

Pour l'instant 13 se sont engagés : Carlos A, Christophe C, Pascal De Luca, Philippe G, Michel L, Jacques L, Carole M, Philippe M, Joël M, Claude et Yvette T, Pascale U, David W.

4 potentiels : Alain C, Christian M, Jean-Marie P et Stéphane R.

Bien sûr, chaque jour, plusieurs parcours sont proposés selon les envies.

Et les conjointes et conjoints sont invités : beaucoup d'autres activités sont proposées par le centre d'hébergement.

### **4) Téléthon**

Nous vous proposons de rejoindre une des trois manifestations organisées au Perreux le samedi 9 décembre

- Le défi rameur, un challenge inter associations : il s'agit de ramer, en salle, et ce défi est vraiment accessible à toutes et tous. L'an dernier, l'ACBE était bien représentée
- Le Véloviaduc organise un circuit durant 24h de 10 km sur les bords de Marne
- Proccycling le vendredi soir 8 : relais en home-trainer.

### **5) Informations diverses**

- Au stage mécanique vélo du 2 décembre 2023, 4 acébéistes sont inscrits.
- Au stage PSC1: formation premier secours, 8 acébéistes sont postulants.
- Ensemble à vélo du 31 mai 2024 au 2 juin, rassemblement national de cyclotouristes. Nous vous solliciterons pour aller à la rencontre de groupes qui arrivent de province pour les emmener à leur lieu de résidence.

Le rassemblement national aura lieu à la Cipale.

Marie Christine Dudragne, coordonnatrice de l'évènement, souhaite un coordinateur par club.

- Un logiciel Suricate a été mis en place par l'état pour pouvoir signaler aux pouvoirs publics toute zone dangereuse sur la voirie. Nous vous en reparlerons.

### **6) Questions**

- Comment faire pour relancer le retour des fiches d'activités ?

En effet cette année seules 35 fiches ont été retournées.

Nous avons simplifié cette fiche mais cela ne suffit pas.

Les récompenses liées à ce retour, est-ce une idée désuète ou non ?

Un acébéiste propose de plutôt constituer une fiche où avec « quelques clics », on remplirait l'ensemble.

- Comment relancer nos réunions club où le nombre de participants se réduit ?

Pour redonner de l'intérêt nous avons tenté de centrer chaque réunion sur un thème : le PBP, la Vélocio...

Faut-il reprendre une réunion tous les deux mois, changer de jour, proposer par ex le jeudi ?

Pour ces deux questions, le débat est ouvert !

Lancer des propositions par mail à un membre du bureau, par FB ou lors de nos sorties dominicales.

Nous attendons vos lumineuses idées. **Marie-Paule Genzmer** **Secrétaire adjointe**

✚ **« Fait de ta vie un rêve et d'un rêve une réalité » Antoine de Saint-Exupéry, écrivain français.**

# COMPTE-RENDU RÉUNION CLUB du Vendredi 5 janvier 2024

**Lieu :** Salle Charles De Gaulle  
29 présents

## **Ordre du jour :**

- Bilan Assemblée Générale
- Réunion Comité
- Point sur les effectifs
- Ébauche calendrier 2024
- Rayons Val de Marne – Codep 94
- Calendrier à venir janvier, février
- Prochain bulletin
- Questions

### **1) Bilan Assemblée générale**

Tous les présents sont contents de cette AG : animations et repas ont satisfait l'ensemble des participants.

Nous améliorerons les renouvellements d'adhésion en amenant ordinateur et imprimante car beaucoup d'acébéistes oublient ou n'ont pas retrouvé le formulaire d'adhésion prérempli.

Grâce aux soldes, le stock vêtement a bien diminué, ce qui contribue à la bonne tenue des finances du club.

### **2) Réunion comité**

À la suite de cette AG, les nouveaux statuts vont être déposés et l'organisation du bureau (nouveau vice-président et nouveau délégué sécurité) sera votée à la prochaine réunion bureau. De même, nous choisirons notre équipementier en étudiant les divers avantages et inconvénients des deux équipementiers que nous avons rencontrés.

### **3) Point sur les effectifs**

A ce jour, nous avons enregistré 71 licenciés et 4 adhérents : ce qui est numériquement un record pour le début janvier.

Il reste 44 dossiers dont

- 4 ne renouvelleront pas leur licence à la suite de déménagement
- 27 sont sûrs de renouveler mais leur dossier est incomplet ou pas encore rempli
- 13 sont encore incertains

### **4) Ébauche calendrier 2024**

Les organisations ACBE fixées sont

- **Sortie Paris** : dimanche 21 janvier
- **Boucles de l'Est** : dimanche 10 mars
- **Vélocio le centenaire** : du vendredi 29 mars au dimanche 31 mars

A ce jour, 12 acébéistes sont intéressés. Il est bien sûr encore temps de vous signaler ! La date limite d'inscription est le 23 février. Une réunion, pour constituer les équipes, est prévue le jeudi 25 janvier. Divers parcours sont à l'étude : un classique le long de la vallée du Rhône, un plus vallonné à l'est du Rhône et un au départ de la région de Brive.

- **Séjour au lac Chambon** : du samedi 22 juin au samedi 29 juin

A ce jour, 16 acébéistes ont confirmé leur participation et 5 sont potentiellement intéressés. Une réunion sera organisée pour prévoir le covoiturage et répondre aux questions d'organisation.

Les organisations ACBE qui restent à finaliser :

- 2 ou 3 journées ACBE

- Le week-end du 27/28 avril : 2 jours ACBE avec le dimanche le rallye du Cyclo Fertois dont le président est Joël Pigéard, toujours adhérent ACBE.
- Un week-end en septembre ?

Des acébéistes ont évoqué leur souhait de participer

- A la cyclo montagnarde dans le Jura en juin
- Au BRM 1000 en Mayenne ou à Tarbes, ceci afin d'obtenir la médaille du 5000 randonneur qui nécessite un PBP, une Vélocio, un 1000 et des brevets 200,300,400 ou 600.
- Au BRM 600 des volcans d'Auvergne

Une proposition a été faite d'une sortie au vélodrome de Saint Quentin en Yvelines pour effectuer un baptême de vélo sur piste. Le vélodrome prête les vélos de piste : il suffit d'amener ses pédales.

Une autre proposition est de réaliser un challenge sur douze mois mais cette fois-ci pyramidale : janvier un 100, février un 200 etc...juin un 600, août un 500, septembre un 400...décembre un 100...

Cette proposition va être étudiée, en proposant peut-être plusieurs pyramides possibles !!

### **5) RVM rayons Val de Marne – Codep**

Du samedi 18 mai au lundi 20 mai, le Codep organise un séjour itinérant à Vierzon-centre Val de Loire, avec chaque jour 3 parcours pour répondre aux diverses envies des participants. Chaque midi, un arrêt commun est prévu dans un restaurant et des acébéistes qui ont déjà participé à ces RVM assurent de la très bonne qualité des repas.

Pour se rendre à Vierzon, on privilégiera le covoiturage.

La date limite d'inscription est le 29 janvier 2024.

### **6) Calendrier à venir janvier, février**

- 7 janvier : sortie Paris AS Brévannes.
- 21 janvier : sortie Paris ACBE.
- 3 février AG Codep 94.
- 28 janvier : Grand Bi Saint Maur 34,63 et 88Km.
- 10 février : stage premier secours.
- 10 février : Audax Club Parisien remise des récompenses.

### **7) Prochain bulletin**

Il est encore temps d'envoyer à Joël Megard vos récits, des anecdotes ou tout autre article que vous avez envie de partager !

### **8) Questions-Remarques**

- Le 4 février, il serait bon de se rendre au rallye de Saint Maur et ensuite à tous les rallyes du 94. Montrer notre présence est importante si nous voulons qu'en retour les clubs du 94 participent à notre rallye des Boucles de l'Est. De plus ces rallyes nous font découvrir certaines petites routes du département.
- Les trois parcours proposés aux sorties dominicales conviennent vraiment bien au groupe 2 et 3. Pour le groupe 1 qui choisit la boucle la plus longue, il est important de dire au départ du CDBM ce que chacun veut faire, pour éviter une dispersion du groupe en cours de parcours.

Puis galettes des rois et cidre ont permis de chaleureux échanges entre nous tous.

Un vrai plaisir de se retrouver si nombreux pour cette nouvelle année.

**Marie-Paule Genzmer Secrétaire adjointe**

# COMPTE-RENDU RÉUNION COMITÉ

## Jeudi 18 janvier 2024

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

### **Ordre du jour**

- Formation du bureau et attribution des tâches.
- Point sur la bonneterie : équipementier.
- Calendrier 2024.
- Dépôt des nouveaux statuts à la préfecture.
- Séjour 2024.

Sont absents : Alain A, Damien C et Lionel D.

### **1) Formation du bureau**

A ce jour, le **comité** est formé de douze membres élus à l'Assemblée Générale :

Alain Auberger, Damien Cartron, Gérard Delomas, Lionel Drochon, Alexandre Fontaine, Marie-Paule Genzmer, Michel Laudy, Sylvain Ledouaron, Carole Macé, Joël Mégard, Carole Tiertant, Pascale Urbansky.

Au **bureau** sont reconduits dans leur fonction à l'unanimité du comité :

- Président : Mégard Joël
- Vice-Président : poste vacant à la suite du départ du bureau de Philippe S
- Secrétaire : Delomas Gérard
- Vice-Secrétaire : Marie-Paule Genzmer
- Trésorier : Michel Laudy
- Vice-Trésorier : Carole Tiertant

Philippe Sauvage occupait aussi le poste délégué sécurité.

Le président précise et redéfinit le rôle de ces deux postes :

- Être « vice » ne veut pas dire qu'en cas de départ du titulaire, vous devenez obligatoirement titulaire. Vous occuperez cette tâche transitoirement en attendant un vote du Comité pour renommer un titulaire.
- Le Délégué Sécurité est un élément très important pour la fédération et le club. La fédération communique directement avec lui sur les problèmes de sécurité. Au niveau du club, il assiste les personnes sur la partie administrative en cas d'accident, il signale les « points noirs » au niveau des routes (élabore un dossier ...), écrit un article 3 fois par an sur le bulletin, et au cours des sorties se doit de faire respecter le code de la route et toutes autres initiatives. S'il n'y a personne, c'est le Président qui est Délégué Sécurité.

Après échanges, nous précisons que le rôle de délégué sécurité peut être pris en charge par plusieurs. Exemples : Pascale U se propose de se charger des règles de sécurité pour les Boucles de l'Est, de même que les déclarations d'accident peuvent être traitées par un ou deux membres.

Se présentent et sont élus à l'unanimité :

Vice-Président : Alexandre Fontaine

Délégué sécurité : Carole Tiertant

### **2) Bonneterie**

Deux équipementiers Noret et Diffusport étaient venus en décembre nous faire une présentation de leurs produits.

Joël Mégard nous présente un tableau comparatif qui reprend tous les éléments pour se faire une idée plus précise sur les deux offres : historique, situation financière, tarif, modalités de commande, de règlement, de livraison.

Après un tour de table, il ressort que Noret présente une qualité supérieure de produits mais Diffusport offre une flexibilité plus grande dans les commandes, ce qui évite de créer un trop gros stock.

Il est donc décidé de demander à Diffusport de nous prêter un kit d'essai et d'organiser pour tous les acébéistes une séance d'essayage de l'ensemble des produits dont nous avons besoin, inutile pour Noret car nous connaissons la qualité des cuissards et maillots.

Sylvain, responsable de la bonneterie, tient à souligner que rien ne presse car, pour l'instant, nous avons tous les produits nécessaires pour tous et pour les prochaines commandes.

Joël se propose aussi de faire un sondage auprès des présidents de club du 94 pour savoir qui les équipe.

### **3) Calendrier 2024**

Nous positionnons :

#### **Journées ACBE**

- Samedi 23 mars
- Samedi 15 juin

**Les deux jours ACBE** à la Ferté Bernard dans la Sarthe.

- Samedi 27 et dimanche 28 avril

Ce sera l'occasion de rejoindre un rallye du club Cyclo Fertois dont Joël Pigeard est président. Départ en voiture le samedi matin, sortie entre nous le samedi après-midi puis le dimanche rallye du club Cyclo Fertois, retour en fin d'après-midi.

Le CODEP 94 nous sollicite pour deux évènements

- 6 avril : relais de la flamme olympique au stade Chéron. Un groupe de cyclistes rallierait un maximum de clubs du Val de Marne : ce serait bien que des acébéistes participent à cet évènement.
- 1<sup>er</sup> et 2 juin : Ensemble à vélo organisé par Marie-Christine Dudragne  
Il s'agit d'accueillir des clubs venant de l'est de la France et de les emmener à leur hôtel et le dimanche de se porter volontaire pour différentes tâches matérielles liées au rassemblement des cyclos à la Cipale. On attend vos candidatures pour soutenir cet évènement.

### **4) Dépôt des nouveaux statuts**

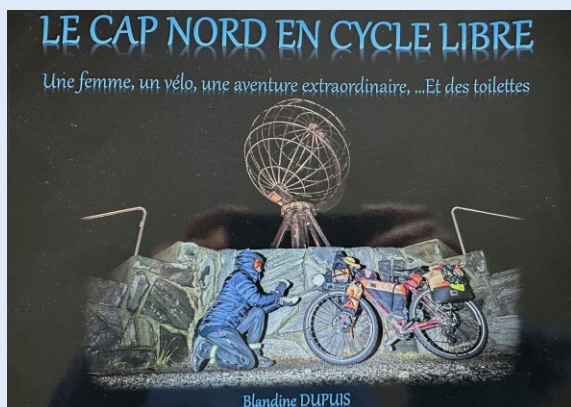
À la suite de l'AG extraordinaire de décembre, le président Joël Mégard déposera dans la semaine les nouveaux statuts de notre association à la préfecture, ainsi que les noms et les fonctions du nouveau bureau.

### **5) Séjour 2024**

Les réservations des chalets sont effectuées et on attend encore une ou deux réponses de participation.

**Marie-Paule Genzmer**

## LE COIN LECTURE



Magnifique livre, à feuilleter devant un feu de cheminée. Blandine DUPUIS (que vous pouvez suivre sur Instagram ou Facebook : « en cycle libre ») est une très bonne conteuse, déjantée parfois, mais aimant la vie, la liberté, les personnes et la nature. Elle a tout quitté pour vivre sa passion : le voyage et les rencontres. N'hésitez pas, à aller à sa rencontre !

**Joël M.**



## SUPERBE !

"Nous étions vingt sans Scotto, absent. Jean, du jardin, sortit avec son beau vélo, et Thierry, l'ermite, sortit enfin de chez lui.

Nous sommes partis tranquillement, Jean-Paul roulant au train, mais à la première côte, Edith piaffe d'impatience, et Sophie démarrait, Claude sautait dans sa roue, Françoise, hardie, les suivait alors que derrière Charles traînait.

Je voyais Yves montant à sa main, Jean-Jacques debout sur les pédales, et Alain, de long en large zigzagait sur la route.

Je dis à mon copain, allez André, pousse. Olivier, mine de rien, suivait tranquillement, Sylvie, têtue, s'accrochait et Simone s'ignorait d'un tel talent de grimpeuse.

Puis la descente arriva. Ayant peur, Pierre freinait, et, malheureusement, il y eut une chute, Georgette plana par-dessus son vélo, Mathilde saignait au genou, Paul, vers l'aine, avait mal à la jambe, David, douillet, gémissait et Colette brossait son beau maillot.

C'est alors que Johnny a l'idée de s'arrêter, Alice donna à boire à ses amis, Casimir, Perrier à la main, se désaltérait, quant à Gérard, de par Dieu, jura qu'on ne l'y reprendrait plus.

Mais puisque Dieu le veut, tout se termina pour le mieux .."

**Dédé MARRAGE (et merci Tonio !)**



## MON VÉLO, MON COPAIN,



**« Je l'ai maudit, injurié, haï**

**Quand il faisait trop mal**

**Je l'ai aimé**

**Quand la route était belle et que les filles chantaient**

**Je l'ai trompé**

**Près des torrents dans les sous-bois où craquaient les branches sous nos pas**

**Il m'a porté**

**Vers mes amours, vers les sources limpides**

**Il m'a donné**

**Ces joies profondes, ces amis,**

**Il m'a montré**

**La force sourde que l'effort libère,**

**Ensemble,**

**Nous avons gagné les soleils les plus beaux, les eaux les plus fraîches**

**Je l'ai maudit, je l'ai aimé, je l'ai trompé,**

**Il m'a beaucoup donné, il m'a beaucoup montré,**

**Il est là devant ma porte – il m'attend ...**

**Nous allons partir »**

**Pierre MARGUIER (le plateau 1972)**



## LE DOMAINE DU GENITOTY



L'homme a depuis très longtemps occupé les environs de Bussy-Saint-Georges, comme l'ont prouvé les nombreux sondages archéologiques réalisés dans la Ville Nouvelle par l'INRAP (Institut National de Recherches Archéologiques Préventives).

La première mention des lieux est, en 1246, Aubert, chevalier de Génestay : en 1393, Jean Matelin, écuyer habitant Lagny est seigneur de Génitoy.

Mais la première carte des lieux se trouve dans l'Atlas de Trudaine, vers 1760, dans le cadre de la réforme routière entreprise par la monarchie française au cours de la régence du règne de Louis XV. L'Atlas de Trudaine montre qu'il est possible de voir encore aujourd'hui, le château et ses douves, les bâtiments de la ferme et le petit bois au Nord-Est.

On ignore la date de construction du château du Génitoy, probablement au début du XVII<sup>e</sup>me. Il est également probable qu'il existait une autre demeure à cet endroit auparavant.

La ferme, attenante au château, est sans doute contemporaine de celui-ci.

Le pigeonnier affirmait la richesse des propriétaires au prorata du nombre de nids de pigeons. Il comporte un escalier en colimaçon qui permet de rentrer dans le pigeonnier situé au-dessus du porche d'entrée.

En 1672, Mme de Montespan a sans doute accouché dans le château du Génitoy d'un bâtard royal : Louis-César de Bourbon, comte de Vexin, fils de Louis XIV, qui mourut obscurément en 1683.

Les écuries de Fouché, appelées ainsi parce qu'on les suppose construites par Joseph Fouché après son acquisition du domaine du Génitoy en 1800 ou 1801, pour le revendre en 1805 à la famille Rothschild.

Jacques-Auguste de Thou (1553-1617). Henri IV le nomme grand maître de la Librairie du Roi : il enregistre en 1598 l'édit de Nantes après être devenu président à mortier en 1595.

La promenade Jacques de Thou arrive en face du pigeonnier du Génitoy.

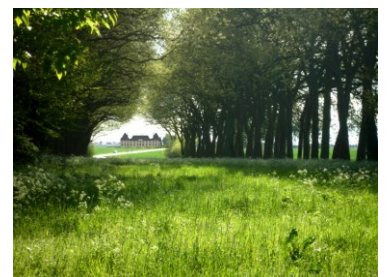
Des passages publics sont prévus dans le domaine pour que chacun puisse le découvrir

De 1954 à 1994 : l'exploitant de la ferme (Jean-Louis Thébault) achète le Génitoy.

En 1994 : acquisition par l'État, fin de l'activité agricole

En 2001 : domaine cédé par la commune à la société France Pierre pour en faire un hôtel de standing avec 273 logements.

Sur le site vit de très nombreuses espèces protégées (dans les Douves, le bâtiment existant ...).



## L'ART ET LE VÉLO.

### L'ART ET LE VÉLO.

#### *BICYCLETTES COMPRESSÉES.*

César BALDACCINI, dit « CESAR », (1921-1998)



Bicyclettes compressées, CESAR, 1995,  
(170x88x79 cm).

Je connaissais les compressions de voitures de CESAR qui dans les années 1960 ont rendu célèbre ce sculpteur. Quelle ne fût pas ma surprise de découvrir cette année au Musée d'Arts Contemporains du Val de Marne, (dit « MAC VAL ») cette sculpture de « *Bicyclettes Compressées* », achetée par le musée.

CESAR révolutionne la pratique de la sculpture par une succession d'actions radicales : il utilise des machines en substitution de la main, adopte des matériaux à portée de main. A ses débuts il n'avait pas les moyens d'acheter des matériaux nobles tel des marbres ou autres blocs minéraux ; de payer une fonderie pour mouler le plâtre ou la terre.

Né à Marseille en 1921 dans un quartier populaire, il travaille dès l'âge de douze ans avec son père tonnelier. A quinze ans, il suit les cours du soir des Beaux-Arts de Marseille. Il évite le Service du Travail Obligatoire (STO) et rejoint l'école des Beaux-Arts de Paris en 1943.

Dans les années cinquante il prend ses distances avec sa formation académique. Il abandonne le plâtre, apprend la soudure à l'arc et au chalumeau en soudant des feuilles de plomb, des fils de fer, des boulons, des tubes, des vis. Avec ces matériaux récupérés dans des casses et chez les ferrailleurs il crée ses fameux insectes. Ces ferrailles de toutes sortes, soudées, martelées, burinées, parfois colorées proposent une esthétique nouvelle anticonformiste.

Au début des années 1960, il adhère, à l'invitation de Pierre RESTANY, au mouvement des « *Nouveaux Réalistes* ». C'est la période où il s'engage dans la pratique des « *Compressions* » délaissant le fer à souder pour le marteau pilon. La compression d'automobiles procure à CESAR une notoriété artistique et mondaine. Personnage sympathique, brut, jovial au physique de centaure avec sa large barbe, à l'accent chaleureux, intéresse la presse artistique, la presse people et les plateaux de télévision par le fait qu'il bouscule toutes les conventions du moment.

En 1967, il crée des empreintes humaines surdimensionnées. Il en est ainsi de la reproduction de son pouce avec une hauteur 12 mètres, visible sur l'esplanade de la Défense. Il en est de même pour la reproduction dans des proportions démesurées d'un sein d'une danseuse du célèbre « *Crazy Horse* ».

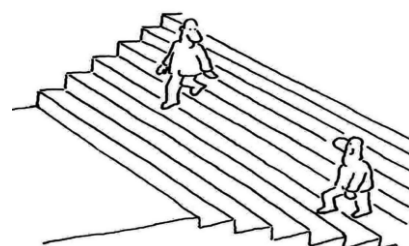
L'œuvre la plus connue de CESAR est le fameux trophée de la « *Cérémonie dite des César*s ». En 1976, Georges CRAVENNE, producteur de cinéma et initiateur de la cérémonie, invite CESAR à créer le trophée qui portera finalement son nom. Cette compression moulée en bronze, et non en or comme il est souvent dit ou écrit, mesure 29 cm de haut sur une base de 8 x 8 cm de base et pèse 3,6 kg.

Après cette présentation, revenons aux « *Bicyclettes Compressées* ». En compressant des voitures la carrosserie par la surface des tôles facilite la compacité du bloc créé. Les couleurs des voitures assemblées animent le volume. Il en est autrement avec les vélos, pour solidariser cadres, roues, pédaliers, chaînes, selles, pneus, cintres et guidons, ... Et pourtant l'ensemble forme un beau pavé droit (ou parallépipède rectangle) de 170 cm de haut sur une base de 88 cm par 79 cm où les pièces assemblées sont solidaires.

Si nous cyclistes, aimons les voyages à vélo, cette sculpture depuis sa création a beaucoup voyagé. Elle a été exposée en Ile de France à Sucy en Brie, au musée du Jeu de Paume, Bry sur Marne, etc... et bien plus loin, Malmö, Milan, Mexico, Sao Paulo, Montevideo, Bilbao.

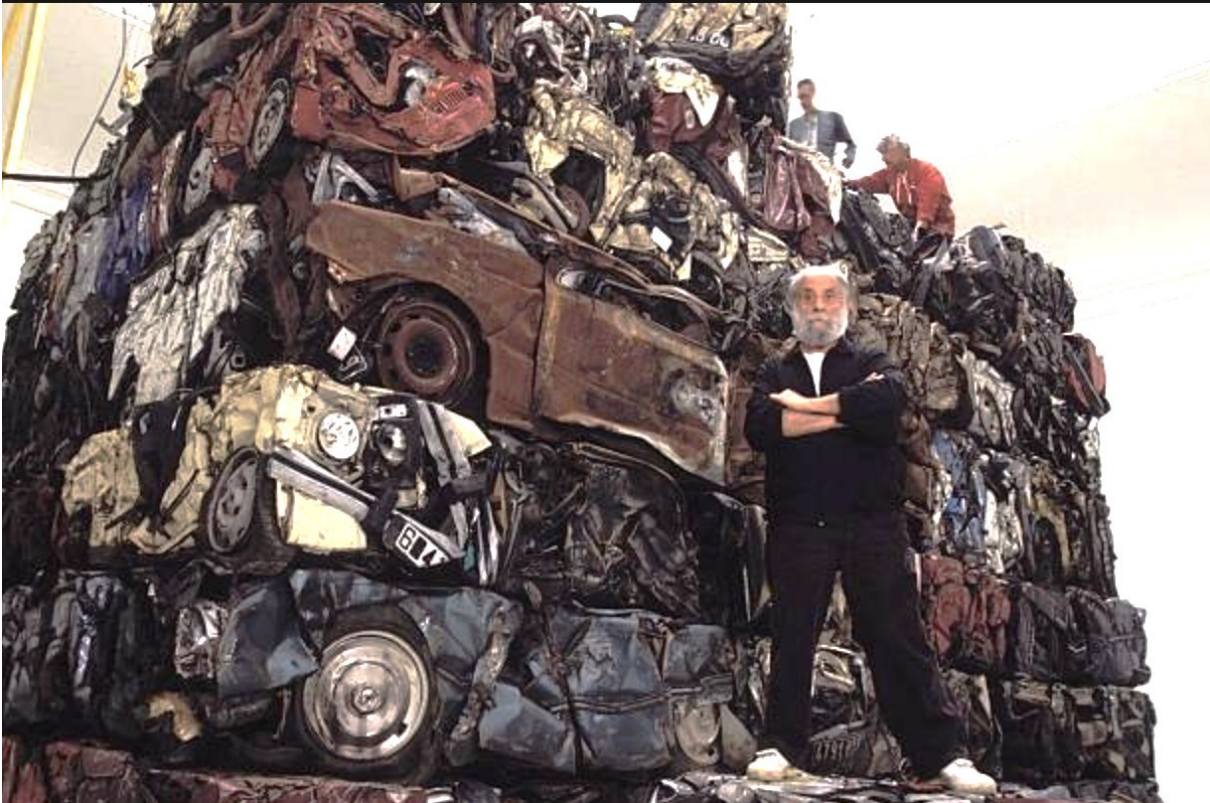
Merci à César de concourir à valoriser le vélo, avec cette œuvre qui n'a rien à envier aux compressions de Ferrari et autres bolides de luxes.

✦ **« Si on veut obtenir quelque chose que l'on n'a jamais eu, il faut tenter quelque chose que l'on n'a jamais fait » Périclès, orateur et homme d'état athénien.**





Et puis pour le plaisir deux autres œuvres :



CESAR posant devant une sculpture en création. L'assemblage de voitures compressées prend des proportions démesurées.



La vicomtesse de Noailles offre à CESAR sa première voiture (une ZIL soviétique toute neuve, l'unique de Paris) qu'il lui rend compressée aussitôt, 90% de son volume en moins. (Extrait de MUSEUMTV- ART NEWS- 2017) **Jean-Paul EGRET**



## LE CONSEIL SANTÉ



Hello à tous, **message de prévention cardiologique**  
(désolée par avance, c'est un peu long, mais utile !)



J'avais RDV hier chez mon cardiologue pour un check-up (rassurez-vous, tout va bien !).

Ayant eu 2 cas de problèmes cardiaques autour de moi (amis et collègues), j'en ai parlé avec mon cardiologue, et voici les informations de prévention que j'ai retenues :

- Si, dans votre famille, il y a des antécédents cardiaques/cardiovasculaires chez vos parents ou chez vos frères et sœurs ou chez vos enfants, il est important de faire une vérification chez un cardiologue, car certaines maladies cardiovasculaires sont en partie héréditaires (et toute la famille doit y passer !).
  - On le sait mais il vaut mieux le redire : le cholestérol (dépôt de graisse dans les artères) est un facteur aggravant -> 1 prise de sang annuelle est recommandée pour vérifier cela. Une bonne hygiène de vie (alimentation et sport) aide à maintenir un bon niveau de cholestérol.
  - L'hypertension artérielle (HTA = puissance avec laquelle votre cœur envoie le sang dans vos artères) est aussi un facteur aggravant. Si la puissance est trop importante, vos artères se dilatent de manière importante et subite, et, à la longue, cela les fragilise, pouvant causer un anévrisme (dilatation anormale de l'artère), puis une déchirure, voir une rupture (=rupture d'anévrisme). Un anévrisme met plusieurs années à se former, donc, un suivi régulier permet de le détecter et d'éviter la rupture d'anévrisme en opérant préventivement. Une hypertension artérielle **DOIT** être traitée. Il existe l'application gratuite sur téléphone « SuiviHTA » très bien faite, qui permet de stocker les valeurs des mesures, et suivre leur évolution dans le temps.
  - Il est important de vérifier sa tension chez le médecin **AU MOINS 1 fois par an**, voir idéalement, posséder un auto-tensiomètre pour réaliser un suivi sur 3 jours, matin et soir, une fois par an.
  - Tôt ou tard, entre 40 et 80 ans, tout le monde finit par faire de l'hypertension -> si vous avez plus de 40 ans et que vous n'avez pas vu votre médecin traitant depuis longtemps, rendez-lui une petite visite !
  - Une calcification des artères (artères devenant de plus en plus rigides par dépôt de calcaire dans les artères) est aussi un facteur de risque. Seul un cardiologue peut vous conseiller sur la nécessité ou non de faire un examen de mesure du « score calcique ».
  - Tout malaise **DOIT** amener à consulter très rapidement. Ne pas considérer qu'un malaise passager est un malaise vagal sans conséquence. Mieux vaut prévenir que guérir. Lors d'un malaise d'origine cardiaque, même si vous vous relevez après le malaise et que tout semble aller bien, s'il s'agit réellement d'un malaise cardiaque, chaque heure passée vous grignote 1% de survie. Donc, en 4 jours, vos chances sont réduites à néant !!!
  - Tout sportif régulier devrait faire un suivi chez un cardiologue à partir de 40 ans (et si tout va bien, retourner le voir tous les 5 à 10 ans, à discuter avec votre cardiologue).
  - Une baisse anormale des performances sportives **DOIT alerter**, et amener à consulter votre médecin traitant, qui devrait à minima vous faire faire une prise de sang et vous envoyer consulter un cardiologue.
  - le sel est un ennemi à combattre, et il se cache parfois dans les aliments sucrés (si si !), ou dans les eaux naturellement gazeuses, à éviter donc !
- PS** : pour le cardiologue, le sucre n'est pas un ennemi, mais il est combattu au même titre que le sel par d'autres spécialités médicales, à éviter aussi donc ! Mais ça, tout le monde le sait déjà ! Et c'est mieux quand c'est dit (et répété !).
- Évidemment, il y a sûrement beaucoup d'autres informations importantes, mais celles-ci sont simples à mettre en place, et peuvent éviter bien des problèmes ultérieurs.

Prenez soin de vous, on n'a qu'une vie !    
Et transmettez ce message autour de vous !

**Carole TIERTANT**



# HISTOIRE DE NOTRE CLUB ...

## **FLÈCHE VÉLOCIO 1969 MONTGERON-SERRIÈRES (Ardèche) – 512km Paul TEXIER – Claude MARTIN – Maurice GUILLAUME**

« Constituer l'équipe et réussir à réunir au moins trois randonneurs Acébéistes désireux de tenter la FLÈCHE VÉLOCIO constitua probablement la phase la plus laborieuse de notre entreprise.

Paul TEXIER, après avoir contacté plusieurs de nos sociétaires, finit par persuader notre ami Claude MARTIN, qui ne demandait d'ailleurs qu'à se laisser convaincre, de se joindre à nous pour pédaler de concert pendant 24H, en direction de CADEROUSSE, lieu de la Concentration Pascale 1969.

Paul, faisant preuve de sa gentillesse habituelle, se chargea de la correspondance avec l'organisateur et établit horaire et itinéraire sur des bases assez modestes (MONTGERON-SERRIÈRES -512KM) en tenant sagement compte que notre équipe ne pouvait aligner que 3 éléments au lieu de 5 admis dans cette randonnée.

Il ne nous restait qu'à nous préparer consciencieusement afin de faire preuve d'une condition acceptable au jour « J ».

Personnellement, je totaliserais environ 3 000km dont deux circuits de 300km au jour du départ.

### **VENT, VERGLAS et OPTIMISME**

Celui-ci fut fixé à MONTGERON le vendredi 4 avril à 6 heures du matin. Un léger retard de notre benjamin Claude (nous lui pardonnons de bon cœur, car il habite de l'autre côté de PARIS et nous savons qu'il mettra les pédalées doubles par la suite) nous contraint à différer notre envol de 15 minutes.

D'un commun accord (c'est ça l'esprit d'équipe !) et avec un bel optimisme, nous décrétons, après avoir scruté le ciel, que le vent doit nous être favorable. Et, devant la plaque commémorative du départ du premier Tour de France, nous nous élançons allègrement dans le petit matin frisquet ; mais au bout d'une dizaine de kilomètres, il faut nous rendre à l'évidence ; le vent qui conditionne impérativement les performances cyclistes et que nous pensions devoir nous aider, souffle assez fortement de l'Est et freine sensiblement notre progression. Mais nos forces sont encore intactes et nous admettons avec philosophie l'idée de devoir appuyer un peu plus fort sur les pédales. Sur le bas-côté quelques flaques d'eau dont la surface est recouverte d'une mince pellicule de glace, confirment, s'il en était besoin, le verdict rendu par nos orteils frigorifiés : le thermomètre marque une température nettement inférieure à zéro degré. La circulation, à cette heure matinale, est fluide et nous pouvons nous abriter convenablement en constituant une bordure.

Nous traversons la forêt de FONTAINEBLEAU et par de belles et bonnes routes, à l'heure prévue, nous postons notre première carte-contrôle à SENS où nous nous restaurons rapidement. La température est plus clémente lorsque nous repartons, le ciel est limpide et le soleil nous réchauffe le cœur et les ... reins ; si ce n'était ce méchant vent qui souffle toujours sur notre flanc gauche, les conditions seraient idéales pour faire une agréable partie de manivelles.

### **DU SOLEIL ET UN SEUL RAYON**

Il est un peu plus de midi lorsque nous faisons une nouvelle halte, à AUXERRE cette fois, dans un petit bistrot situé près de l'Yonne ; les victuailles tirées des musettes sont promptement englouties et avant de remonter en selle, un chaud soleil nous incite à nous dévêtir largement.

La circulation est maintenant assez dense ; mais après AVALLON, où nous nous arrêtons pour étancher notre soif et aussi me permettre de remplacer un rayon à ma roue arrière (ce sera le seul incident mécanique à signaler au cours de la randonnée), elle deviendra franchement infernale. Nous sommes littéralement abrutis par le bruit des voitures qui nous doublent sans interruption en provoquant des turbulences qui risquent de compromettre notre précaire équilibre à chaque instant. Dans ces conditions, il ne nous est plus possible de rouler roue dans roue et nous sommes souvent séparés par plusieurs mètres, ce qui est particulièrement préjudiciable à Paul qui semble être à l'ouvrage depuis un certain temps déjà. La traversée pavée de SAULIEU, déjà difficile en temps normal, nous impose un slalom acrobatique entre les voitures pour ne pas perdre trop de temps. À ARNAY-LE-DUC, nous décidons de faire une halte dans un restaurant pour nous rafraîchir, car mes deux gaillards ont négligé de se munir de bidons, et nous avons l'agréable surprise d'y rencontrer DURANTON, le sympathique cyclo parisien, qui revient en voiture de LYON où ses occupations l'appellent parfois. Accompagnés de ses vœux de réussite, nous reprenons la route et nous ne tardons pas à entamer la longue descente de la ROCHEPOT au cours de laquelle l'éclairage devient indispensable.

### PAUL, notre PETIT POUCKET

Nous dinons à CHAGNY (1h ¼ d'arrêt) et après ce repas préparateur, nous enfourchons à nouveau nos montures. La lune, qui ne tarde pas à apparaître, nous rend un fier service. A CHALON, nous atteignons la vallée de la Saône et la route s'oriente maintenant plein Sud, ce qui nous permet enfin de bénéficier de l'appoint du vent qui, comme cela se produit souvent la nuit, a diminué d'intensité.

La circulation devient plus fluide, Paul a bien récupéré et chacun effectue équitablement son travail d'équipier. Qu'il fait bon pédaler dans ces conditions idéales ! Nous postons ponctuellement nos cartes aux contrôles désignés. Nous traversons ainsi TOURNUS, MACON, VILLEFRANCHE. Notre avisé capitaine de route, Paul, nous évite la traversée de LYON et par un itinéraire qu'il a méticuleusement mis au point, nous rallions TASSIN et la N86 que nous quitterons plus jusqu'au terme de notre raid.

Un peu avant GIVORS, alors que nous pédalons dans la nuit noire, la lune ayant disparu, des voix cordiales nous hèlent et nous adressent des encouragements d'une voiture stationnée sur le bas-côté ; ce sont des collègues cyclo qui rejoignent également CADEROUSSE, mais eux, à l'aide d'un engin qui n'est pas mu par la seule force musculaire ! Un peu avant CONDRIEU, nous pénétrons dans un café ouvert à cette heure matinale, café apparemment fréquenté par des noctambules aux traits fatigués et aux yeux cernés (mais offrons-nous, nous-mêmes, un visage plus reposé aux regards étonnés de ces consommateurs attardés ?). Nous y prenons un café brûlant et lorsque nous repartons, nous entamons la dernière heure de notre randonnée.

### COUP au BUT, AVEC des AILES

Le jour commence à poindre, nous sentons le but tout proche à notre portée et, toute fatigue envolée, nous abattons nos trente derniers kilomètres le sourire aux lèvres. A l'entrée de SERRIÈRES, Claude MARTIN, plus « Fend-la-Bise » que jamais et se croyant sans doute à une amicale du dimanche matin, nous laisse sur place et termine dans un rush qui en dit long sur l'état de fraîcheur dans lequel il se trouve au terme de ces 24h d'efforts.

Puis c'est la détente bien méritée, et nous savourons, en même temps qu'un petit déjeuner substantiel, la satisfaction d'avoir mené à bien notre entreprise. »

**Maurice GUILLAUME**



# LA SÉCURITÉ

## LES POINTS DE VIGILANCE

Les arrêts techniques, crevaison ou pauses physiologiques se traduisent trop souvent par une occupation anormale de la chaussée. Le choix de la zone adaptée pour l'arrêt du groupe se doit d'être judicieux.



Les erreurs de parcours donnent souvent lieu à des manœuvres mal maîtrisées. De façon générale en groupe, tout changement de direction, tout arrêt doit être signalé au préalable (geste – parole).

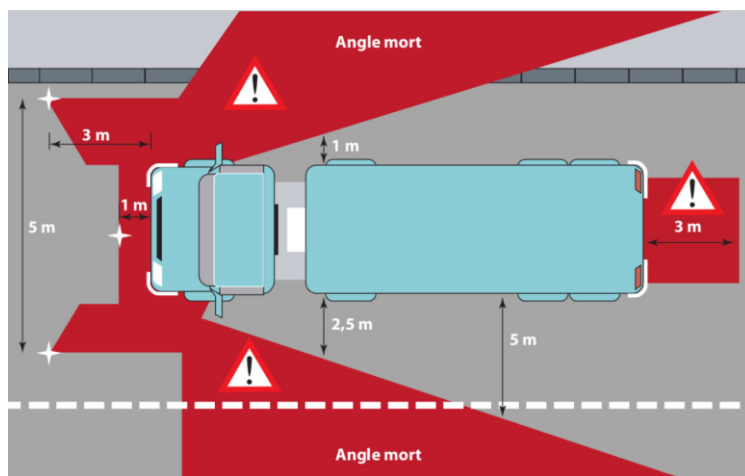
Ne jamais rouler à plus de deux de front et se ranger sur une file simple dès la chute du jour et dans tous les cas où les conditions de la circulation l'exigent, notamment lorsqu'un véhicule voulant les dépasser annonce son approche » (Art. R431-7 du CR)



Garder une distance suffisante avec le vélo qui vous précède pour permettre un arrêt d'urgence en toute sécurité (Art. R412-12 du CR).

Cette distance sera adaptée en fonction des difficultés et des conditions de circulation (chaussée glissante, chaussée déformée, densité du trafic, etc.)

Attention aux angles morts (camions, véhicules gros gabarit), une règle essentielle : rechercher un contact visuel car si vous voyez le chauffeur, il peut vous voir aussi !  
**Joël M.**



## NOS FILLES (extrait du plateau N°73 de 1961)

« Excusez Mesdames ce terme familier mais dans notre milieu cyclo, vous êtes -hélas- si peu nombreuses à nous apporter la joie de vos gracieux sourires, que nous vous considérons comme faisant partie de notre grande famille, alors pardonnez au demi ... centenaire.

A l'ACBE, nos filles, comme les grâces sont trois, toutes trois brunes et souriantes ; voici la plus ancienne du club :

**Geneviève ROUY (9 diagonales, les 20 flèches de France, 4 Paris-Brest-Paris (82h20), 1 tour de France cyclo, Diagonales Européennes, un voyage de noce Dunkerque-Hendaye/Hendaye-Menton/Menton Dunkerque soit 3195km en 11 jours .....)**

La super-randonneuse au plus beau palmarès de France et probablement du monde. N'en parle pourtant jamais car c'est la modestie même. Rien ne l'arrête, ni la distance, ni le temps. Elle garde toujours le même calme et le même sourire, que la route monte ou descende, qu'il pleuve ou qu'il vente, sa joie de vivre c'est d'être au milieu de la nature qu'elle aime et d'en admirer toutes les beautés. Signe particulier : n'aime pas, en côte, voir un cyclo lui démarrer sous le nez, démarre à son tour, va chercher en quelques coups de pédales le « monsieur » et lui file sous le nez ... quelle classe ! chapeau ...

### **Rolande GAILLARD (1 Paris-Brest-Paris)**

Un bel exemple de volonté d'une femme qui aime le sport : il lui en a fallu à notre Rara, car elle a souffert sur ce sacré vélo pour suivre simplement, à ses débuts, une courte et paisible promenade : puis au fil des kilomètres notre « petite Rondouillarde » a laissé sur la route des kilos superflus et notre gentille camarade se promène sur Paris-Tours-Paris ou le Tour de la Corse (en camping S.V.P.). Quelle réclame en faveur du vélo ! Qu'attendent Messieurs les diététiciens pour le recommander pour « la cellulite de ces Dames » ! ...

### **Denise BEGUE**

Une autre randonneuse de classe au coup de pédale moins sec que Geneviève mais aussi efficace, avec un magnifique palmarès sur les grandes distances. Toujours souriante, l'œil vif et malicieux derrière ses lunettes, Denise forme avec son calme et colosse mari un couple cyclo des plus sympathiques que nous sommes fiers de compter parmi nous.

Comme les trois Mousquetaires, nos trois Grâces seront peut-être un jour quatre.

Nouvelle venue parmi nous, mariée à un de nos meilleurs randonneurs, **Madame DUSCHENE**, toute charmante et gracieuse, nous a fait admirer en tandem, un joli coup de pédale. Fait plus important encore, elle aurait l'air d'aimer pédaler ; alors ami Gilbert ; à toi d'encourager cette vocation qui ne peut qu'être un lien de plus entre époux et à l'amour ... rien d'impossible ! ...

Que les autres gentilles et gracieuses sociétaires m'excusent de ne pas parler d'elles ; vous vous contentez de rouler simplement et tranquillement au sein de la nature, ce n'est pas moi qui vous en blâmerais, au contraire, aussi je vous dis : bravo Mesdames et continuez longtemps ... longtemps ... »

**Jean PLISSON**



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



**PERNES LES FONTAINES**



**LA FERTE-BERNARD**

# En route pour 2024

