

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,

Comment rendre **nos réunions plus attractives** ? C'est une question que nous nous posons souvent lors de nos réunions Comité.

Effectivement, vous êtes peu nombreux à y assister ! Cela oscille entre une petite dizaine à une petite trentaine (mais très rarement) !

Pour quelles raisons ?

- Réunions trop nombreuses ? Nous sommes repassés à une réunion tous les 2 mois ... sans plus de succès !
- Réunions pas assez intéressantes ? Nous avons essayé de proposer un thème (Vélocio, Paris-Brest-Paris.) ... sans plus de succès !
- Êtes-vous trop informés avec le compte Facebook, les groupes WhatsApp, les mails, les échanges sur le vélo lors de sorties amicales, le bulletin ? ... et de ce fait, « je n'apprends rien de nouveau à ces réunions » !
- Manque de temps ?

... Et pourtant combien de belles randonnées se sont décidées lors du pot amical après la réunion !

Même question pour **le Bulletin** : n'est-il pas devenu « obsolète » car vous avez déjà eu toutes les informations ? Même les parcours, sa raison d'être, ne sont plus adaptés sur 4 mois ! Les récits de vos randonnées, vous les avez déjà vus sur Facebook !

Ne faut-il pas le remplacer par une Newsletters chaque fin de mois pour le mois suivant, indiquant les parcours du mois, les rallyes du mois, l'information du mois, un récit ... ?

Faut-il avoir un lieu de rencontre après chaque sortie dominicale pour échanger devant « une petite mousse », sur la sortie passée, celle à venir, échauffer les bases d'une belle randonnée à venir (une cyclo sportive, une Vélocio, un WEE, un futur Tour de Corse ...) ?

Et pourtant **se rencontrer, échanger, dialoguer n'est-il pas plus enrichissant** que par clavier et écran interposé ?

De nombreuses questions ... et vous avez peut-être des réponses, des envies. Alors, manifestez-vous car nous en avons besoin au Comité !

Nous vivons une époque de « **l'immédiateté** », **notre pratique évolue rapidement** et, pour perdurer, nous nous devons d'y répondre en tant que club et ... c'est vous qui êtes l'âme de notre club !

En attendant passez de bonnes vacances,

Joël Mégard

LES PARCOURS DU 30 JUIN AU 30 SEPTEMBRE 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 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 et la distance pour vous rendre au départ de chacun des rallyes du programme.

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

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

Contactez-nous, nous relaierons l'information !

LÉGENDES



Sortie Prioritaire et/ou engagement payé par le Club

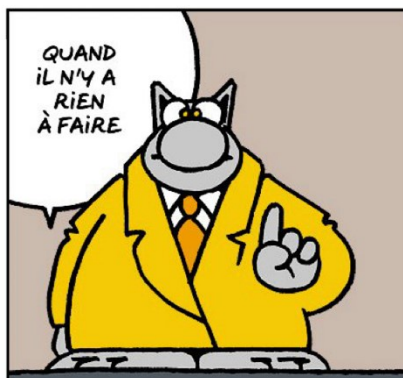


BRM



Épreuve Cyclosportive

Le Chat de Geluck



JUIN 2024

SAMEDI 1 JUIN

94. ENSEMBLE À VÉLO : Village à la Cipale.

Accueil des itinérants à Tournan pour les accompagner à leur Hôtel à Nogent-sur-Marne.

DIMANCHE 2 JUIN

94. ENSEMBLE À VÉLO : Grande Parade de la Cipale à Notre-Dame de Paris et retour. Inscription gratuite sur le site FFVELO (ffvelo.fr)

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, Châtres, Villé, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (101 km, dénivelé 483m) [openrunner : 2259726](#)

Boucle Courte de Les Chapelles-Bourbon à Villé par D216. (74km, dénivelé 272m) [openrunner : 18949432](#)

Boucle Longue du Château-du-Viviers à Villé par Ecoublai, Chaumes-en-Brie, Vilbert, Bernay-en-Brie, Pompierre, Beauvoir, Verneuil-l'Étang, Forest, Maurevert, Ozouer-le-Voulgis, Courquetaine, Villepatour. (130 km, dénivelé 571m) [openrunner : 9476420](#)

DIMANCHE 9 JUIN



94. 57^{ème} JEUX DU VAL DE MARNE Parc du Tremblay Champigny –sur-Marne, de 7h à 15h00. 30km, 60km. Engagement payé par le club

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. (107 km, dénivelé 655m) [openrunner : 2418835](#)

Boucle Courte de Tigeaux à Morcerf par Dammartin-sur-Tigeaux. (88km, dénivelé 389m) [openrunner : 18949512](#)

Boucle Longue de Faremoutiers à Tigeaux par La Celle-en-Haut, Guérard, Monthérand (127km, dénivelé 978m) [openrunner : 9476327](#)

SAMEDI 15 JUIN

78 – BRM 600. Départ de 5h30 à 6h30 du Parc Jean Boileau 78410 Flins-sur-Seine

DIMANCHE 16 JUIN

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. (113 km, dénivelé 763m) [openrunner :16816419](#)

Boucle Courte de Othis à Moussy-le-Vieux par Beaumarchais. (94km, dénivelé 649m) [openrunner : 17006923](#)

Boucle Longue de Ver-sur-Launette à Mortefontaine par Ermenonville, Abbaye de Chaalis, Borest, Mont-l'Évêque, Senlis, Clairière de la Baraque Chaalis (131km, dénivelé 795m) [openrunner : 9953336](#)

95 – ZIG ZAG EN VEXIN. Parc des Sports 1 Boulevard Ducher 95310 Saint Ouen l'Aumône, départ de 6h à 9h00 pour 47, 56, 85, 94, 124 et 159 km.

JEUDI 20 JUIN

JEUDI 20 JUIN

Réunion Club ouverte à tous.

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

SAMEDI 22 JUIN

93 – BRM 200 Nanas. Départ de 5h00 à 6h00 du Vélociste Les Bécane d'Antoine, 15 mail Hélène Brion 93500 Pantin.

93 – BRM 300 Nanas. Départ de 5h00 à 6h00 du Vélociste Les Bécane d'Antoine, 15 mail Hélène Brion 93500 Pantin.

Séjour dans le Puy de Dôme, au Domaine du lac de Chambon du samedi 22 au samedi 29 juin. Nous sommes 17 ACBEistes à y participer.

DIMANCHE 23 JUIN

Sortie amicale 106B. Départ à 7H30

Le Perreux, Pont de Bry, Villiers-sur-Marne, Les Richardets, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Gretz, Presles, Liverdy, Forest, Chaumes, Arcy, Courtemer, Vilbert, Le Mée, Lumigny, Crèvecœur, **La Houssaye**, Neufmoutiers, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (106 km, dénivelé 531m) [openrunner : 2261098](#)

Boucle Courte de Liverdy-en-Brie à Neufmoutiers-en-Brie par Châtres, Le Pally (79km, dénivelé 346m) [openrunner : 18951466](#)

Boucle Longue de Vilbert à Lumigny par Rozay-en-Brie, Précy, Vaudoy-en-Brie, Le Plessis-Feu-Aussoux, Le Tau, Touquin, Ormeaux, Rigny, Lumigny. (130 km, dénivelé 589m) [openrunner : 9958029](#)

SAMEDI 29 JUIN

58 – BRM 600 Les Volcans. Départ de 4h00 à 5h00 des Établissements LOOK, 27 rue du docteur Leveille 58000 Nevers

DIMANCHE 30 JUIN

Sortie amicale 113A. Départ à 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 Dir. Faremoutiers, Les Pâtis, Les Bordes, L'Obélisque, **Touquin**, Ormeaux, Rigny, Champlet, La Ville-du-Bois, Marles-en-Brie, Les Chapelles-Bourbon, Les Lycéens, Favières, Guermantes, Le Perreux. (115 km, dénivelé 446m) [openrunner : 9220721](#)

Boucle Courte de Mortcerf à Champrose par D216 (90km, dénivelé 388m) [openrunner : 18951620](#)

Boucle Longue de Les Bordes à Champlet par Saint-Augustin, Mauperthuis, Saints, Beauthel, Pressoucy, Boissière, Le Tau, Le Plessis-Feu-Aussoux, Voinsles, D201, Champlet (136km, dénivelé 705m) [openrunner : 18951755](#)

94. Rallye d'Été de Chevilly. Stade de Chevilly, rue du Stade 94-Chevilly-la-Rue, de 7h00 à 10h00. 40km, 60km ou 90km.. **Engagement payé par le club**

51 – LA MONTAGNE DE REIMS. Gymnase, 53 esplanade Flechambault 51000 Reims, départ de 6h à 9h pour 50, 90, 115, 140 ou 155 km <http://cycloclubreimois.com/index.php/b-c-m-r-2018/>

Le Chat de Geluck



DIMANCHE 7 JUILLET

Sortie amicale 104F. Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Charny, Villeroy, Mémorial Charles Péguy, Chauconin-Neufmoutiers, Penchard, Chambry, Varreddes, **Trilport**, Brinches, Villemareuil, Vaucourtois, Coulommes, Quincy-Voisins, Condé-Sainte-Libiaire, Montry, Esbly, Lesches, Jablines, Annet, Montjay-la-Tour, Villevaudé, Vaires, Chelles, Le Perreux. (102 km, dénivelé 788m) [openrunner : 2258825](#)

Boucle Courte de Chauconin-Neufmoutiers à Quincy-Voisins par Rutel, Meaux, Mareuil-lès-Meaux, Quincy-Voisins (85km, dénivelé 540m) [openrunner : 18990991](#)

Boucle Longue de Varreddes à Brinches par Étrépilly, Trocy-en-Multien, Lizy-sur-Ourcq, Congis-sur-Théroutte, Isles-lès-Meldeuses, Mary-sur-Marne, D3, Jaignes, Changis-sur-Marne, Saint-Jean-lès-Deux-Jumeaux, Montceaux-lès-Meaux, Brinches (133km, dénivelé 1030m) [openrunner : 18990911](#)

DIMANCHE 14 JUILLET

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 587m) [openrunner : 2654633](#)

Boucle Courte de Écoublay à Soignolles-en-Brie par Chaumes-en-Brie, Ozouer-le-Voulgis, Courquetaine, Solers, Soignolles-en-Brie (96km, dénivelé 411m) [openrunner : 18991248](#)

Boucle Longue de Aubepierre-Ozouer-le-Repos à Malassise par La Noue, Yvernaillies, Bagneaux, Quiers, Grandpuits, Fontenailles, Saint-Ouen-en-Brie, Lady, Malassise (134km, dénivelé 675m) [openrunner : 9478934](#)

DU DIMANCHE 21 JUILLET AU DIMANCHE 28 JUILLET

42 – LA SEMAINE FÉDÉRALE À ROANNE (La Loire)

DIMANCHE 21 JUILLET

Sortie amicale 102A. Départ à 7H30

Le Perreux, Gournay, Champs-sur-Marne, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Rentilly, Guermantes, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux par la forêt, Crécy, Chapelle-sur-Crécy, Mongrolle, D21 à droite puis 2ième droite, Maisoncelles-en-Brie, La Haute-Maison, **Sancy-les-Meaux**, Coulommes, Quincy-Voisins, Condé-sainte-Libiaire, Montry, Magny-le-Hongre, Bailly-Romainvilliers, Serris, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (104km, dénivelé 625m). [openrunner : 2259565](#)

Boucle Courte de Crécy-la-Chapelle à Bailly-Romainvilliers par Villiers-sur-Morin, Coutevroult, Bailly-Romainvilliers (82km, dénivelé 422m) [openrunner : 17653001](#)

Boucle Longue de La Haute-Maison à Quincy-Voisins par Courte-Soupe, Signy-Signets, Montretout, Montceaux-lès-Meaux, Fublaines, Nanteuil-lès-Meaux, Quincy-Voisins (131km, dénivelé 836m) [openrunner : 17652995](#)

DIMANCHE 28 JUILLET

Sortie amicale 110A. Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Vaires, La Pomponnette, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Nantouillet, Juilly, Montgé-en-Goële, Saint-Souplets, Fortry, Douy-la-Ramée, Rézé-Fossé-Martin, Nogeon, **Acy-en-Multien**, Vincy-Manœuvre, Etrépilly, Barcy, Monthyon, Ivorny, Villeroy, Charny, Fresnes, Annet, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (110 km, dénivelé 867m) [openrunner : 2420239](#)

Boucle Courte de Saint-Souplets à Monthyon par D401, Monthyon (87km, dénivelé 574m) [openrunner : 18991629](#)

Boucle Longue de Acy-en-Multien à Vincy-Manœuvre par Étavigny, Betz, Antilly, Boullarre, Rouvres-en-Multien, Rosoy-en-Multien, Vincy-Manœuvre (132km, dénivelé 975m) [openrunner : 9473080](#)

AOUT 2024

DIMANCHE 4 AOUT

Sortie amicale 103A. Départ à 7H30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Férolles-Atilly, à droite D216, Brie-Comte-Robert, Combs-la-Ville, Evry-Grégy-sur-Yerres, Soignolles, Solers, Courquetaine, Villepatour, **Liverdy**, Châtres, Neufmoutiers, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (103 km, dénivelé 447m) [openrunner : 2259589](#)

Boucle Courte de Chevry-Cossigny à Le Pally par D216, Gretz-Armainvilliers, Tournan, Le Pally (81km, dénivelé 299m) [openrunner : 19048114](#)

Boucle Longue de Soignolles-en-Brie à Courquetaine par Barneau, Champdeuil, Crisenoy, Fouju, Champeaux, Mormant, Aubepierre-Ozouer-le-Repos, Beauvoir, Chaumes-en-Brie, Ozouer-le-Voulgis, Courquetaine (135km, dénivelé 696m) [openrunner : 19048116](#)

DIMANCHE 11 AOUT

Sortie amicale 105A. Départ à 7H30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, Les Lycéens, Beaumarchais, Chappelles Bourbon, La Houssaye, Crévecoeur, Morcerf, direction Faremoutiers 2^{ème} à gauche, Courbon, Hautefeuille, **Faremoutiers**, LaCelle du Haut, La Celle du Bas, Guérard, Montbriex, Le Grand Lud, Monthérand, Tigeaux, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (105 km, dénivelé 306m) [openrunner : 2259749](#)

Boucle Courte de La Houssaye-en-Brie à Villeneuve-le-Comte par Neufmoutiers-en-Brie, Villeneuve-le-Comte (78km, dénivelé 296m) [openrunner : 19048341](#)

Boucle Longue de Hautefeuille à Faremoutiers par Pézarches, Touquin, Boissière, Pressoucy, Beauthel, Saints, Mauperthuis, Saint-Augustin, Poncet, Faremoutiers (130km, dénivelé 897m) [openrunner : 19048342](#)

JEUDI 15 AOUT

Sortie amicale 107D. Départ 7H30

Le Perreux, Villevaude, Montgé-la-tour, Annet, Fresnes, Charny, Iverny, Monthyon, Barcy, Varredes, Congis-sur-Thérouanne, Lizy, Trocy-en-Multien, **Etrepilly**, Marcilly, Saint-Souplets, Montgé-en-Goele, Juilly, Claye-Souilly, Chelles, Le Perreux. (112 km, dénivelé 914m) [openrunner : 2261122](#)

Boucle Courte de Barcy à Marcilly (89km, dénivelé 665m) [openrunner : 19052800](#)

Boucle Longue de Lizy-sour-Ourcq à Trocy-en-Multien par Ocquerre, Vendrest, Coulombs-en-Valois, Crouy-sur-Ourcq, May-en-Multien, Le Plessis-Placy, Trocy-en-Multien (135km, dénivelé 1140m) [openrunner : 9953127](#)

DIMANCHE 18 AOUT

Sortie amicale 112A. Départ à 7H30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Férolles-Atilly, Chevry-Cossigny, Grisy-Suisnes, Soignolles, Dir. Solers puis à droite, Barneau, Champdeuil, Crisenoy, Fouju, **Blandy-les-Tours**, Champeaux, Andrezel, Verneuil-l'Etang, Chaumes, Châtres, Villé, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (113 km, dénivelé 564m) [openrunner : 2420790](#)

Boucle Courte de Grisy-Suisnes à Châtres par Coubert, Villepatour, Liverdy-en-Brie, Châtres (87km, dénivelé 364m) [openrunner : 19052837](#)

Boucle Longue de Blandy à Tournan par Saint-Méry, Bombon, Bréau, Lady, Mormant, Ozouer-le-Repos, La Fermeté, Les Loges, Gastins, La Chapelle-Iger, Bernay-en-Brie, Vilbert, Fontenay-Trésigny, Marles-en-Brie, Les Chapelles-Bourbon, Tournan (142km, dénivelé 709m) [openrunner : 19052839](#)

✚ « Avec trop, on se perd. Avec moins on se trouve. » Tchouang Tseu, Philosophe chinois.

DIMANCHE 25 AOUT

Sortie amicale 107B. Départ à 7H30

Le Perreux, Pont de Bry, Villiers-sur-Marne, Les Richardets, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Rentilly, Guermantes, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Monthérand, Guérard, La Celle-en-Bas, La Celle-en-Haut, **Faremoutiers**, Hautefeuille, Lumigny, Marles-en-Brie, Chapelles-Bourbon, Villé, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (108km,dénivelé 716m) [openrunner : 2418535](#)

Boucle Courte de Villeneuve-le-Comte à Les Chapelles-Bourbon par Neufmoutiers-en-Brie, Les Chapelles-Bourbon (81km, dénivelé 450m) [openrunner : 19052957](#)

Boucle Longue de Faremoutiers à Lumigny par Le Poncet, Saint-Augustin, Mauperthuis, Saints, Beautheil, D209, Vaudoy-en-Brie, Voinsles, D201, Lumigny (135km, dénivelé 929m) [openrunner : 9961368](#)

SEPTEMBRE 2024

DIMANCHE 1^{er} SEPTEMBRE



94. La Balade des Cyclos Campinois. Stade Léon Blum 94 Champigny sur Marne de 7h00 à 9h00, 60, 80 ou 100km. <http://cyclisme.rscg.org/>. **Engagement payé par le club**

Sortie amicale 95A. Départ à 8H00

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Mitry-Mory, Compans, Thieux, Villeneuve-sous-Dammartin, Le Mesnil-Amelot, Meauregard, Vémars, Saint Witz, **Plailly**, Beaumarchais, Othis, Dammartin-en -Goële, Saint Mard, Juilly, Nantouillet, Messy, Claye-Souilly, Annet, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (95 km, dénivelé 506m) [www.openrunner : 2212736](#)

Boucle Courte de Villeneuve-sous-Dammartin à Dammartin-en-Goële par D401 (74km, dénivelé 505m) [openrunner : 19057978](#)

Boucle Longue de Plailly à Plailly par D118, Orry-la-Ville, Coye-la-Forêt, Montgrésin, Pontarmé, Thiers-sur-Thève, Neufmoulin, Mortefontaine, Plailly (124km, dénivelé 731m) [openrunner : 9962060](#)

VENDREDI 7 SEPTEMBRE

VENDREDI 8 SEPTEMBRE

Réunion Club ouverte à tous.

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

SAMEDI 7 SEPTEMBRE

CARREFOUR DES ASSOCIATIONS. Venez nombreux animer notre stand le samedi Après-Midi !

DIMANCHE 8 SEPTEMBRE

Sortie amicale 93B. Départ 8h00

Le Perreux ,Noisy-le-Grand, Émerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Férolles-Attilly, D216 à droite, Brie-Comte-Robert, Grégy, Evry-Grégy-sur-Yerre, Soignolles-en-Brie, Solers, Courquetaine, **Tournan**, Villé, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires-sur-Marne, Chelles, Le Perreux. (91 km, dénivelé 493m) [openrunner : 2210687](#)

Boucle Courte de Chevry-Cossigny à Tourman par D216, Gretz-Armainvilliers (73km, dénivelé 377m) [openrunner : 19058119](#)

Boucle Longue de Courquetaine à Villé par Ozouer-le-Voulgis, Chaumes-en-Brie, Courtomer, Bernay-en-Brie, Nesles, Lumigny, Marles-en-Brie, Les Chapelles-Bourbon, Mocquesouris, Villé (122km, dénivelé 672m) [openrunner : 19058123](#)

94. COURSE DE LA RENTREE Le Perreux-sur-Marne. Soutenons la Mairie pour cette organisation de course à pied **en étant volontaire** ou ... en courant en montrant le maillot ACBE !

SAMEDI 14 SEPTEMBRE

78- De Selle en Selle. Hippodrome de Maisons Lafitte. Départs de 7h00 à 9h30, pour 162 km <http://usml-cyclo.web4me.fr>

DIMANCHE 15 SEPTEMBRE



94. Le Rallye de la Bièvre. Complexe Sportif Maurice Baquet76, Avenue Raspail 94-Gentilly de 7h30 à 9h30, 30, 60 ou 90km. **Engagement payé par le club**

Sortie amicale 92A. Départ à 8H00.

Le Perreux, Noisy-le Gd, Emerainville, Croissy-Beaubourg, Collégien, Jossigny, Favières, Tournan, **La Houssaye**, Crevecœur, Morcerf, Tigeaux, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermanes, Torcy, Champs, Noisy-Le-grand, Le Perreux, (env.91 km, dénivelé 613m) [openrunner : 2258618](http://openrunner.com/2258618)

Boucle Courte de Favières à Villeneuve-le-Comte par Villé, Neufmoutiers-en-Brie, Villeneuve-le-Comte (73km, dénivelé 463m) [openrunner : 19058438](http://openrunner.com/19058438)

Boucle Longue de Crèvecœur-en-Brie à Tigeaux par Lumigny, Rigny, Touquin, Saints, Mauperthuis, Saint-Augustin, Bisset, Pommeuse, Rouilly-le-Bas, Montbrioux, Monthérand, Tigeaux (118km, dénivelé 866m) [openrunner : 19058433](http://openrunner.com/19058433)

93 – Randonnée Gabinienne. Rue Jean Boin, 93220 Gagny. Départ de 7h30 à 14h30 pour 45, 85 et 115km. <http://www35.ccm92.com/>

SAMEDI 21 SEPTEMBRE

60 – Randonnée Chantilly-Le Crotoy. Stade Yves Du Manoir, rue François Faber, 92700 Colombes. Départ de 6h30 à 8h00 pour 211km. <http://www35.ccm92.com/>

DIMANCHE 22 SEPTEMBRE



94. ATIF A Travers l'île de France. Complexe Sportif Maurice Baquet76, Avenue Raspail 94-Gentilly de 7h00 à 9h00, 50, 70, 100 ou 120km. **Engagement payé par le club**

Sortie amicale 99A. Départ 8H00

Le Perreux, Chelles, Claye-Souilly, Nantouillet, Dammartin-en-Goële, Othis, Ver s/Launette, Ermenonville, Mortefontaine, **Plailly**, saint-Witz, Moussy-le-Vieux, Villeneuve-Sous-Dammartin, Thieux, Nantouillet, Claye-Souilly, Annet, Montjay-la-tour, Villevaude, Chelles, Le Perreux. (104 km, dénivelé 645 m) [openrunner : 2258640](http://openrunner.com/2258640)

Boucle Courte de Dammartin-en-Goële à Villeneuve-sous-Dammartin par D404 (78km, dénivelé 479m) [openrunner : 19058438](http://openrunner.com/19058438)

Boucle Longue de Ermenonville à Mortefontaine par Mer de Sable, Borest, Mont-l'Évêque, Senlis, Forêt, Mortefontaine (125km, dénivelé 798m) [openrunner : 9476190](http://openrunner.com/9476190)

DIMANCHE 29 SEPTEMBRE

Sortie amicale 102A. Départ à 7H30

Le Perreux, Gournay, Champs-sur-Marne, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Rentilly, Guermantes, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux par la forêt, Crécy, Chapelle-sur-Crécy, Mongrolle, D21 à droite puis 2ieme droite, Maisoncelles-en-Brie, La Haute-Maison, **Sancy-les-Meaux**, Coulommès, Quincy-Voisins, Condé-sainte-Libiaire, Montry, Magny-le-Hongre, Bailly-Romainvilliers, Serris, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (104km, dénivelé 625m). [openrunner : 2259565](http://openrunner.com/2259565)

Boucle Courte de Crécy-la-Chapelle à Bailly-Romainvilliers par Villiers-sur-Morin, Coutevroult, Bailly-Romainvilliers (82km, dénivelé 422m) [openrunner : 17653001](http://openrunner.com/17653001)

Boucle Longue de La Haute-Maison à Quincy-Voisins par Courte-Soupe, Signy-Signets, Montretout, Montceaux-lès-Meaux, Fulbaines, Nanteuil-lès-Meaux, Quincy-Voisins (131km, dénivelé 836m) [openrunner : 17652995](http://openrunner.com/17652995)

Et en Octobre, prévoyez le WEE du 5 au 6 octobre pour :

WEE dans le Nord : départ le samedi matin, randonnée l'après-midi, restaurant et visite de Lille le soir. Le lendemain participation à la randonnée **Monts et Moulins**. Départ du vélodrome de Roubaix, 200 Avenue du Parc des Sports 59100 Roubaix de 7h30 à 9h30 pour 30, 55, 85 et 120km pour gravir certains des Monts des Flandres.

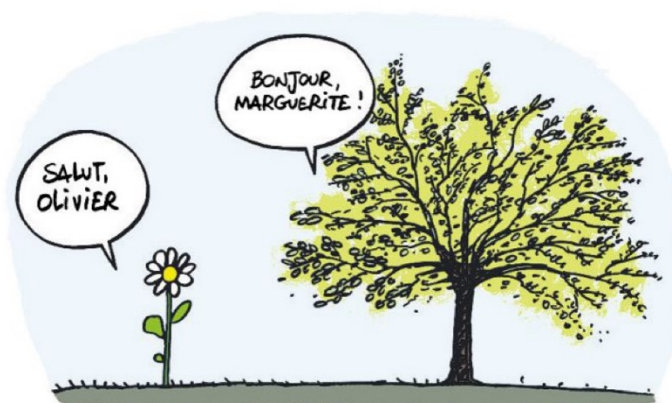
N'OUBLIEZ PAS !

Venez nombreux à nos réunions club ouvertes à tous à 20h45, *salle Charles de Gaulle, 75 avenue Ledru-Rollin*, pour échanger sur les activités du club, passé et à venir
94170 Le Perreux-sur-Marne.

Vendredi 14 juin : réunion club
Vendredi 6 septembre : réunion Club
Samedi 7 septembre : carrefour des Associations
Dimanche 8 septembre : Course de la rentrée

SORTIES AMICALES

Date	Heure du départ	N° du parcours	Référence Openrunner	Boucle Courte	Boucle Longue
Dimanche 2 juin	7h30	104A	2259726	18949432	9476420
Dimanche 9 juin	7h30	108A	2418835	18949512	9476327
Dimanche 16 juin	7h30	111B	16816419	17006923	9953336
Dimanche 23 juin	7h30	106B	2261098	18951466	9958029
Dimanche 30 juin	7h30	113A	9220721	18951620	18951755
Dimanche 7 juillet	7h30	104F	2258825	18990991	18990911
Dimanche 14 juillet	7h30	115A	2654633	18991248	9478934
Dimanche 21 juillet	7h30	102A	2259565	17653001	17652995
Dimanche 28 juillet	7h30	110A	2420239	18991629	9473080
Dimanche 4 août	7h30	103A	2259589	19048114	19048116
Dimanche 11 août	7H30	105A	2259749	19048341	19048342
Jeudi 15 août	7H30	107D	2261122	19052800	9953127
Dimanche 18 août	7H30	112A	2420790	19052839	19052837
Dimanche 25 août	7H30	107B	2418535	19052957	9961368
Dimanche 1 ^{er} septembre	8H00	95A	2212736	19057978	9962060
Dimanche 8 septembre	8H00	93B	2210687	19058119	19058123
Dimanche 15 septembre	8H00	92A	2258618	19058438	19058433
Dimanche 22 septembre	8h00	99A	2258640	17639916	9476190
Dimanche 29 septembre	8h00	102A	2259565	17653001	17652995



LA VIE DU CLUB

COMPTE-RENDU RÉUNION CLUB du Vendredi 5 avril 2024

Lieu : Salle Charles De Gaulle
16 présents seulement

Ordre du jour :

- Bilan des Boucles de l'Est 2024
- Boucles de l'EST 2025
- Point sur les effectifs
- Ensemble à vélo
- Licences bénévoles
- Organisation journée ACBE
- Organisation des 2 jours
- Bonneterie
- Challenge des Douze et Pyramidal

Joël, notre président, préside la séance.

1) Bilan des Boucles de l'Est 2024

Joël tient avant tout à remercier tous les bénévoles qui ont contribué au succès de cette nouvelle édition malgré une météo peu engageante.

23 clubs sont représentés par 131 participants, dont 17 féminines et 20 non licenciés.

Pour une plus grande participation il faudrait éviter la concurrence avec le rallye d'Ozoir la Ferrière et le 200 de l'ACP, et aussi améliorer la communication pour notre rallye.

Grace à une très bonne gestion des achats (ravitaillement, accueil café, viennoiserie), par Jean-Pierre M. et à la subvention de Crédit Mutuel, le bilan des Boucles sera bénéficiaire.

2) Boucles de l'Est 2025

Joël propose le 16 mars, date en dehors des vacances scolaires et hors concurrence Ozoir et ACP.

Nous avons créé sur Openrunner deux parcours Gravel : si nous choisissons une de ces 2 options, il faut les déclarer et faire valider par l'ONF (coût 150€).

Ce même jour nous proposons d'organiser un 200 BRM : il sera déconnecté des Boucles mais bénéficiera sur les premiers 100 kilomètres de son organisation (fléchage, contrôles, réception)

L'inscription se fera en ligne uniquement.

3) Point sur les effectifs

A ce jour, nous sommes 100 Acébéistes, 94 licenciés et 6 adhérents.

4 licenciés 2023, en délicatesse avec leur santé, sont en attente pour reprendre leur activité favorite.

4) Ensemble à vélo

Pour la grande fête du vélo qui aura pour point d'orgue Paris le 2 juin avec la convergence de centaines de clubs venus de toute la France dans le cadre de l'événement,

L'ACBE accueillera 106 participants licenciés dans les différents CODEP d'Alpes Maritimes, du Var, d'Isère, de Savoie et de Dax.

Nous sollicitons votre participation

- **Le samedi 1^{er} Juin** pour les accueillir au contrôle (2 à 3 personnes) au point de regroupement entre Tournan et Favières et les accompagner jusqu'à leur hôtel à Nogent. (1 à 2 personnes par groupe)

L'idéal serait une sortie le matin avec pique-nique au point de contrôle et retour avec les groupes.

- **Le dimanche 2 juin** au vélodrome Jacques Anquetil (La Cipale) de 9h à 14h pour tamponnage des cartes et pique-nique, et accompagnement de la Cipale à Notre Dame (2/3 personnes)

5) Licence pour les bénévoles

D'anciens Acébéistes ne roulent plus sur route, ne participent plus à nos sorties ; ils souhaiteraient cependant garder contact avec le club en prenant une adhésion.

Mais comment proposer une adhésion sans l'assurance FFvélo ? La fédération réfléchit à cette possibilité qui concernerait aussi les bénévoles occasionnels.

6) Organisation d'une journée ACBE

Pour cette organisation nous commandons toujours le beau temps, mais ça ne marche pas toujours.

Aussi nous envisagerons en début d'année 2 ou 3 parcours que nous programmerons avec plus de souplesse dans notre calendrier.

Si dès le lundi la météo se montre optimiste pour le samedi nous rechercherons un restaurant et proposerons 3 parcours aller avec regroupement le midi pour un retour tous ensemble. Nous confirmerons le jeudi avec une météo plus précise.

7) Organisation des 2 jours à La Ferté Bernard

Sur le modèle des 2 jours l'année dernière à Dijon, nous proposons cette année un week-end à La Ferté Bernard les 27 et 28 avril. Nous demanderons à Joël Pigeard, Président de ce club...et toujours Acébéiste, de nous proposer des circuits pour le samedi après-midi. Nous participerons au rallye « La Cyclo Fertoise » le dimanche.

8) Bonneterie

Le pré choix est DIFFUSPORT

Nous organiserons un samedi une journée « essayage » avec les vêtements prêtés par la société pour validation.

9) Challenge des Douze et Pyramidale.

Le challenge des Douze est toujours d'actualité et toujours apprécié.

Benoit teste un « challenge Pyramidale » (chaque mois plus de kilomètres),

Des volontaires pour l'année prochaine ?

Gérard DELOMAS, secrétaire

COMPTE-RENDU RÉUNION COMITÉ **Mardi 9 avril 2024**

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

Ordre du jour

- Bilan des Boucles de l'Est
- Organisation Boucles de l'Est 2025
- Organisation Ensemble à Vélo
- Licence Bénévoles
- Flyers
- Organisation Journée ACBE
- Organisation des 2 Jours « rallye »
- Réunion CODEP
- Bonneterie
- Challenge
- Calendrier à venir

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

10) Bilan des Boucles de l'Est

Avec 131 participants, 17 féminines, 20 non licenciés et 23 Clubs, le bilan est satisfaisant, vu les conditions climatiques prévues.

Le bilan financier est de +32,03€, ce qui est équivalent à l'an dernier grâce à une subvention de 200€ du Crédit Mutuel.

Pour améliorer

- La date est fixée en fonction du choix d'Ozoir et de l'ACP
- Une réunion sera fixée avant les Boucles pour s'assurer du bon fonctionnement du PSGI (logiciel d'inscription de la FFvélo). De plus nous proposerons une inscription en ligne pour ceux qui le désirent et notamment les clubs qui réunissent avant les noms des inscrits. Bien sûr, l'inscription se fera le jour même pour les autres.
- Nous enverrons comme chaque année aux clubs une invitation mais nous l'enverrons aussi à tous les participants de l'édition 2024 car nous avons leurs coordonnées.
- Au ravito, à la fin du rallye, à la salle, nous varierons les plaisirs : une soupe chaude, des fromages et des sandwiches plus variés : n'ayez crainte, le sandwich rilette aura la vie longue !

11) Organisation Boucles de l'EST 2025

La date du 16 Mars (hors vacances scolaires) est retenue.

Après un vote du bureau, nous décidons d'organiser un BRM 200, qui sera défini comme une autre manifestation, le même jour.

Les inscriptions à ce 200 « la Baleine et la Lionne » seront obligatoirement en ligne.

Ce BRM bénéficiera du fléchage des Boucles, d'un premier ravito et un accueil convivial en fin de journée. Un contrôle sous forme d'énigme est envisagé.

Joël et Alain se chargent des parcours et Pascale se charge de la préparation administrative et de la certification du BRM.

Il sera important de communiquer massivement autour de ce 200.

L'idée d'un 200 Gravel est abandonnée car l'ONF a rendu payante les traversées de forêts pour ce genre de manifestation.

12) Organisation Ensemble à Vélo

L'ACBE accueille :

Club ACORA : 7 participants

CODEP ISERE : 44 participants

CODEP SAVOIE : 12 participants

CODEP Alpes Maritimes et CODEP Var : 43 participants

Soit 106 participants.

Les groupes arrivent tous le samedi 1er juin contrairement au premier mail envoyé.

Voilà l'organisation proposée :

- Pour samedi 1^{er} juin

Nous avons retracé et fait les feuilles de route de leurs dernières étapes pour arriver à leur hôtel.

Un point de regroupement, où les 106 participants passeront, est prévu entre Tournan et Favières avec ravito comme aux contrôle des Boucles.

Nous flécherons leurs parcours à partir du point de contrôle jusqu'aux hôtels.

Et pour rendre l'ensemble encore plus convivial nous organisons ce samedi 1^{er} juin une journée ACBE : départ le matin du CDBM et pique-nique au point de contrôle avec les autres clubs.

L'idéal serait qu'après ce pique-nique, certains acébéistes fassent le retour avec les groupes pour les accompagner à leurs hôtels situés à Nogent-sur-Marne.

Appel à vous toutes et tous pour ce samedi 1^{er} juin pour des bénévoles pour le fléchage, pour la présence à ce contrôle pique-nique et pour raccompagner les groupes.

- Pour dimanche 2 juin

4 acébéistes se sont inscrits : 2 staffeurs, 2 accueil à la Cipale

13) Licence Bénévoles

Cette licence serait pour ceux qui ne roulent pas mais veulent continuer à aider le club : repas/séjours/bénévolat Boucles Est et pour les accompagnants au séjour.

La fédération, pour l'instant, ne bouge pas. Car mécaniquement leur nombre de licenciés baisserait.

Nous redemanderons que cette question soit à l'ordre du jour. De même, nous en parlerons durant les journées de réflexion. Il faut inciter au bénévolat : plusieurs clubs cessent d'organiser un rallye, faute de bénévoles.

La fédération pourrait aussi créer une licence à la journée pour ces bénévoles, comme c'est le cas dans les clubs de randonnée pédestre.

Pour notre club, après un vote, nous avons décidé que, pour les non-roulants, le club prendrait en charge le coût de la licence (49,50€ et si famille 34€).

Pour l'instant, ceci ne concerne que deux personnes.

La cotisation au club reste à leur charge.

14) Flyers

On évoque l'idée de créer un flyer présentant

- Le club
- L'intérêt d'adhérer à un club
- Les activités
- Les challenges

Il faut encore trouver quelqu'un qui s'en chargera.

15) Organisation Journées ACBE

Il faut introduire de la souplesse dans ces organisations : en effet, la majorité des cyclos attendent la météo pour s'inscrire. Et il n'est pas très difficile d'organiser des parcours avec arrêt restau ou arrêt boulangerie pour un pique-nique.

Il y aura toujours 3 parcours avec regroupement le midi avec l'objectif de rentrer tous ensemble.

Donc nous décidons de regarder le calendrier pour voir des dates possibles et lancer des invitations le lundi précédent.

Pour l'instant, nous posons comme date le samedi 1^{er} juin (voir ci-dessus) et le samedi 31 août.

Carole T et Marie-Paule prennent en charge ces organisations.

16) Organisation des 2 Jours « rallye »

L'an dernier, les deux jours en Bourgogne, en ralliant le dimanche matin le rallye des « grands Crus » avaient enchanté les participants grâce au dépaysement en roulant sur de très belles routes.

Cette année, nous avons pensé aller à la Ferté Bernard, mais pris par le manque de temps, nous déplaçons les deux jours, prévus initialement fin avril.

Nous proposons de rejoindre les 24-25 août le rallye « Les grimpettes de l'Avallonnais » en logeant au Campanile d'Avallon.

Il y a aussi la possibilité de rejoindre le rallye de « Monts et Moulins ».

Pascale, Carole T et Marie-Paule prennent en charge ces organisations.

17) Réunion CODEP

Voilà les informations recueillies par Joël et Michel présents à cette réunion.

- 7-8 décembre : congrès AG à Paris
- ONF réclame 150€ et une déclaration pour toute organisation de plus de 60 participants
- Flamme Olympique : un évènement est organisé sur la Marne le 9 juin
- Les Jeux du Val de Marne auront lieu le 16 juin au Parc Tremblay
- Les RVM (rayons du Val de Marne) se dérouleront à la pentecôte : 46 participants
- Un voyage itinérant pour les féminines en alsace : 21 participantes sont inscrites
- Un échange sur la licence bénévole a eu lieu.

18) Bonneterie

En juin, nous ferons revenir Diffusport pour choisir la gamme de produit que nous voulons. Tous les acébéistes seront conviés pour satisfaire l'ensemble des licenciés.

Sylvain nous indique que, pour l'instant, les stocks sont encore là. Mais, il est vrai, que certains attendent la nouvelle collection pour commander.

Après cette réunion, nous pourrons passer une pré-commande afin de créer un code client et recevoir un kit d'essai.

Un mail va être envoyé aux nouveaux licenciés pour leur dire qu'ils bénéficient de 30% sur les articles du stock.

19) Challenge des Douze

L'objectif est aujourd'hui non seulement de relancer ce challenge, mais surtout de l'étendre pour en faire un challenge régional. La principale difficulté est la communication à tous les clubs mais surtout à tous les amateurs non-licenciés.

Nous étudions la question.

Et Benoît nous a proposé de réaliser un nouveau challenge pyramidal :

Janvier :100km Février :200km Mars :300km Avril :400km Mai :500km Juin :600km

Et on redescend...

Ne craignez rien, le sommet de la pyramide pourra varier : on prévoira plusieurs pyramides !!!

20) Calendrier à venir

- Jeudi 16 ou 23 mai : réunion pour les participants au séjour pour organisation voitures et parcours
- Prochaine réunion club : Jeudi 20 juin (celle de mai est annulée)
- Prochaine réunion comité : jeudi 20 juin (avant la réunion Club)

Marie-Paule Genzmer

LES PROJETS SEPTEMBRE-OCTOBRE ET 2025

Pour la fin d'année, nous avons plusieurs rendez-vous importants :

- La course de la rentrée le dimanche 8 septembre. La mairie nous sollicite pour avoir des signaleurs pour contrôler les carrefours. C'est un moment agréable à passer dans une bonne ambiance.
- Monts et Moulins (5 et 6 octobre) : nous prévoyons un WEE avec départ le samedi matin, randonnée le samedi après-midi avec le mont Cassel, soirée à Lille avec diner dans un estaminet et le dimanche matin la randonnée Monts et moulins à l'assaut des Monts des Flandres (Pattenberg ...) et l'arrivée sur le célèbre vélodrome de Roubaix
- Et en 2025, commencez à penser et à réserver pour le Tour de Corse, à priori la troisième semaine de septembre !

Infos à venir lors des prochaines réunions club !



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

ÉQUIVALENCE DE VOLUME ENTRE LA COURSE À PIED, LE CYCLISME ET LE HOME TRAINER

Connaissez-vous les équivalences de volume entre la course à pied, le cyclisme et le home trainer ?

Non ?

Vous trouverez ci-dessous un tableau d'équivalences pour ajuster la durée de vos entraînements.

- △ Cela concerne uniquement les sorties en endurance de base.
- △ Une sortie de vélo ne remplace pas une séance de course.
- △ Quelques considérations doivent être apportées aux séances sur HT.
- △ Durées légèrement updatées par rapport à nos précédentes recommandations.
- △ Les durées (notamment pour le cyclisme sur route) sont des approximations (à 15 minutes près environ).



Tableau d'équivalence

Ce tableau indique de manière théorique et simplifiée les équivalences de volume pour une séance **en endurance de base** entre de la course à pied, du home trainer et du cyclisme (outdoor).

Course à pied	Home trainer	Cyclisme
30 min	~ 45 min	~ 1h
45 min	~ 1h	~ 1h30
1h	~ 1h15	1h45 à 2h
1h15	~ 1h30	2h15 à 2h30
1h30	~ 1h45	2h30 à 2h45
1h45	~ 2h00	3h15 à 3h30
2h00	2h15 à 2h30	3h30 à 3h45

Considérations importantes 1

L'impact du home trainer

Sur home trainer, la dépense énergétique est plus importante qu'en cyclisme (outdoor) :

- Tu vas transpirer davantage.
- Tu vas pédaler de manière continue :
Pas d'arrêts liés à la circulation ou aux descentes
» Pas de repos

Tu as donc moins besoin de passer de temps sur ton home-trainer comparativement à dehors pour obtenir les mêmes rendements en termes de volume.

Considérations importantes 2

Principe de spécificité

Une séance de home trainer ou de cyclisme (outdoor) **NE REMPLACE PAS** une séance de course à pied.

Les contraintes (articulaires, tendineuses et musculaires) ne sont pas les mêmes !

Pour préparer une compétition de course à pied et progresser dans cette discipline, il faut **COURIR** !

Le home trainer ou le cyclisme sont des très bons compléments à la course pour cumuler du volume tout en épargnant ta mécanique.

Nos conseils

Pour une séance HT réussie

1. **Hydrate-toi** : il faut compenser les pertes hydriques par de l'eau au minimum. Si tu prévois une séance longue (plus de 1h30), il peut être judicieux de rajouter des apports en électrolytes ton bidon.
2. **Limite la surchauffe** : aère la pièce dans laquelle tu t'entraînes en ouvrant les fenêtres, ou équipe-toi d'un ventilateur !
3. **Prévient la flaque d'eau** : afin d'éviter que ton salon ressemble à une piscine en fin de séance, place un tapis de sport sous ton vélo et dépose une serviette sur ton guidon pour t'éponger.
4. **Fais passer le temps** : profite de ces séances pour te divertir avec un film, une série ou écoute un podcast pour t'instruire : tu ne verras pas le temps passer !

"Process com" version vélo

Il y a quelques semaines, je suis allée en formation sur un sujet qui s'appelle la "process com". Je vous passe les détails de cette formation qui aborde les 6 types de personnalités qui existent, et comment améliorer la communication entre 2 types de personnalités différentes.

Lors d'un exercice, on devait parler d'un sujet, en se mettant dans la peau de chaque personnalité, et en utilisant son vocabulaire.

Évidemment, j'ai choisi de leur parler de vélo 🚴.

Voici donc ce que je leur ai raconté ! 😊

"Ça fait 25 ans que je fais du vélo. Tous les ans, je fais plus de 7000 km, et j'en fais de plus en plus tous les ans. Une sortie toutes les semaines au moins, entre 70 et 120 km selon la saison, voire plus,..., bien plus parfois. En 2023 par exemple : 200km, 300km, 400km, 600km, tout ça pour faire Paris Brest Paris, 1215km en 87h23 minutes !"



(Personnalité "Analyseur")

"Alors, sur le même modèle, je me suis inscrite pour faire Londres Édimbourg Londres. Je sais que c'est difficile, mais je pense que j'en suis capable, j'en suis même persuadée. En tout cas, je vais tout faire pour réussir."



(Personnalité "Persévérant")

"Et faire tourner les jambes, franchement, c'est l'fun. On s'marre, j'vous racooooonnnte pas. Enfin si... La nuit par exemple, on s'raconte des blagues Carambar 🍬🍬 (ndlr : avec l'intonation 🗣️) et on chante à tue-tête 🎤 pour éviter de s'endormir "



(Personnalité "Energiseur")

"Franchement, allez-y, achetez-vous un vélo et inscrivez-vous dans un club. Allez rouler, c'est bon pour la santé, c'est bon pour le corps, et c'est bon pour le moral."



(Personnalité "Promoteur")

"Et puis, ce qui est sympa quand on fait du vélo en club, c'est d'être avec d'autres personnes. S'assurer qu'on ne laisse personne derrière un jour de moins bonne forme (et être content quand on nous rend la pareille), s'entre-aider lors des crevaisons... Et depuis peu, j'accompagne les nouveaux arrivants."



(Personnalité "Empathique")

"Et puis, c'est un super moyen d'évasion. On profite des paysages grandioses parfois, du Colza en fleurs au printemps, on sent le soleil sur son visage, on entend les oiseaux gazouiller au petit matin, et les odeurs sont décapées à l'aube ou au crépuscule, et c'est génial."



(Personnalité "Imagineur")

Carole TIERTANT

L'ART ET LE VÉLO.

David GERSTEIN,

Peintre, sculpteur né en 1944 à Jérusalem.

Si vous empruntez la rue des Saints Pères, Paris VI^{ème}, nul doute que votre regard soit attiré par la devanture de la Galerie DURET qui présente une « sculpture murale » de David GERSTEIN figurant une série de cyclistes.



Il y a plusieurs années que cette galerie accueille cet artiste. A chaque fois que j'emprunte cette rue, je sais que mes pas s'arrêteront pour redécouvrir cette œuvre lumineuse. Avant de me poser des questions sur la production, l'expression, l'esthétisme de cet artiste ce qui m'attire c'est la simplicité du graphisme, l'emploi de couleurs franches, vives, brillantes, l'impression de mouvement de ces cyclistes pourtant immobiles.





En entrant dans la galerie on découvre que le sport, le cyclisme entre autre, la nature, les scènes de la vie quotidienne offrent à David GERSTEIN des champs d'interprétation plastiques originaux dont il ne semble pas se lasser.

Initié dans plusieurs écoles de Beaux-Arts (Jérusalem, New-York, Paris), David GERSTEIN entend se démarquer des tendances artistiques des années 1970, l'abstraction et ses dérives dominant. Il s'affiche résolument figuratif en utilisant les matériaux classiques du peintre (toile, pinceaux, peintures, ...) en forgeant un esthétisme personnel proche du pop art.

Après une dizaine d'années dans cette pratique traditionnelle, David GERSTEIN cherche un nouveau mode d'expression qu'il exprime ainsi *« J'essaye de trouver un autre moyen pour exprimer mes idées qui soit quelque chose de plus personnel. Mon choix étant de se rapprocher au plus près de la sculpture tout en gardant mon identité de peintre »*(1).

S'appropriant la technique de découpe de planche d'aluminium au laser, il ciselle des personnages, des animaux, des objets à partir de ses dessins. Les silhouettes découpées sont traitées contre la corrosion puis peintes avec des peintures destinées habituellement à la carrosserie automobile. Il centre son travail de peintre sur l'objet créé, sans se préoccuper du fond qui sera celui du mur où il sera appliqué. En observant bien ce phénomène ci-dessus, avec l'extrait de l'œuvre précédente empruntée à la devanture de la Galerie, les ombres projetées sur le mur concourent à l'animation de la création.

Davis GERSTEIN définit cette création « Sculpture murale ». Lorsqu'on lui pose la question : Peinture ou Sculpture ? Il répond : *« C'est entre les deux. Moi je les appelle sculptures murales. J'ai*

trouvé une façon de créer des peintures avec des volumes qui sortent du mur, qui sont en relation avec l'espace » (2)

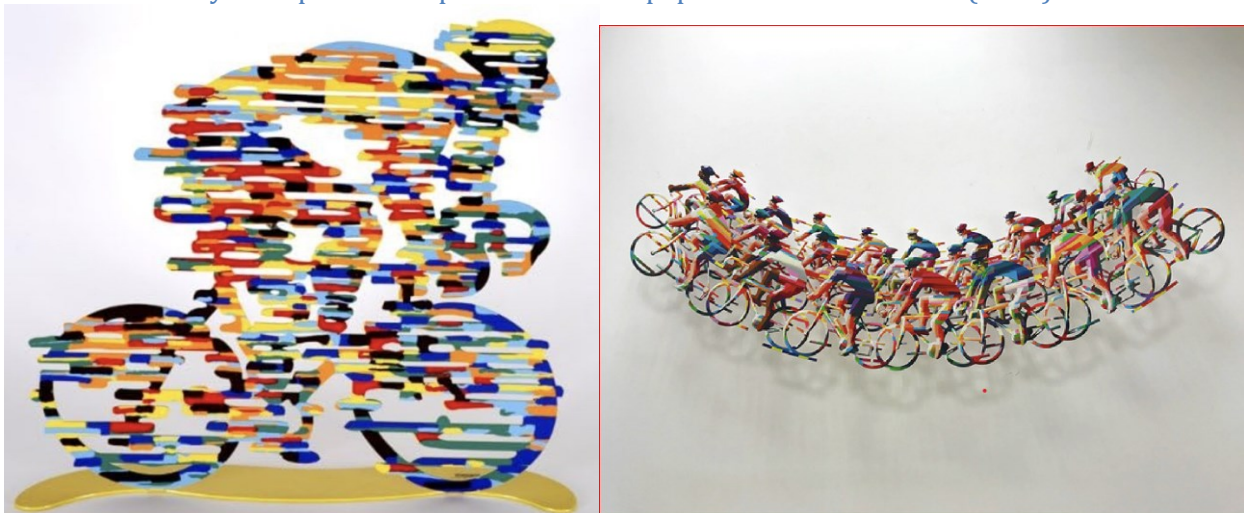
David GERSTEIN aime à raconter des histoires. Sur le thème du vélo il s'approprie toutes les pratiques du cyclisme, vélo urbain, Tour de France, vélo nature avec des envolées poétiques lorsqu'une volée de papillons poursuit une cycliste bucolique, représentations ci-dessous.

Jean-Paul EGRET

- (1) Interview lors de son exposition personnelle « Sculptures on the Wall en 2018.
- (2) Interview Galerie DUMET « Art in Motion » janvier 2020.



Cycliste poursuivie par une nuée de papillons. Galerie DURET (Paris).



Tour de France. Galerie DURET (Paris)



L'ACBE DANS LA PRESSE



Qui saura reconnaître l'ACBEiste sur cette photo de la traversée de Paris qui illustre l'article Ensemble à Vélo paru dans la revue Cyclotouriste de Mai 2024 ?

Réponse à transmettre à acbe@ffct.org.

Récompense au premier qui trouvera !

COURSE DE LA RENTRÉE DIMANCHE 8 SEPTEMBRE : NOUS RECHERCHONS DES SIGNALEURS

Le dimanche 8 septembre 2024 de 8h00 à 12h00, la ville du Perreux organise sa traditionnelle **Course de la Rentrée**.

Véronique RAYNAUD (adjointe aux sports) nous a sollicités comme chaque année pour l'organisation.

Pour information, cette organisation nécessite une Cinquantaine de signaleurs.

Chaque année l'ACBE répond présent pour assurer la sécurité aux carrefours. En général, nous sommes une dizaine.

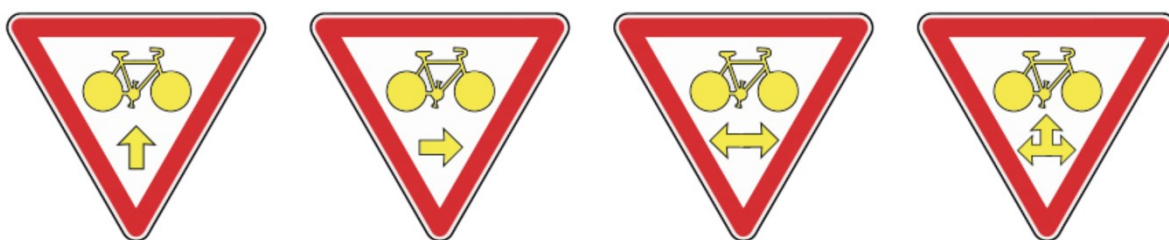
Si vous êtes intéressés, envoyer moi par mail ou portable votre participation et le N° de votre permis de conduire. **L'idéal serait d'avoir une réponse avant le 31 juillet 2024**

SÉCURITÉ

--- INFO Sécurité - INFO Sécurité - INFO Sécurité - INFO Sécurité - INFO Sécurité ---

Les panneaux M12, vous connaissez ?
Les nouveaux SAS vélo, vous connaissez ?

En tant que cyclistes, vous êtes aussi probablement automobiliste !
Alors, voici quelques nouveautés, pas toute neuve quand même, mais un petit rappel peut être le bienvenu !



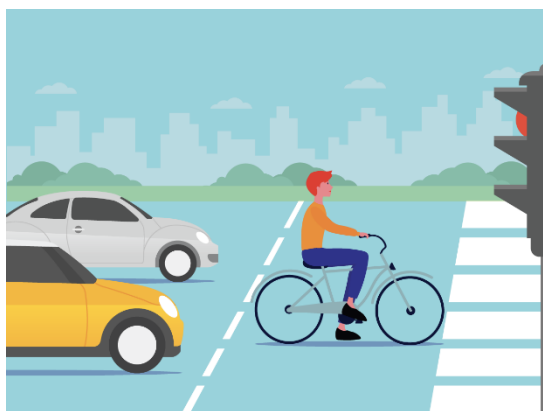
Les Panneaux dits « M12 », qu'on peut trouver sous les feux tricolores, permettent, pour les cyclistes, de passer quand le feu est rouge, **si les conditions le permettent** et s'ils vont dans la direction indiquée par la ou les flèches jaunes. Ils visent à faciliter la vie des cyclistes : cela permet de gagner du temps tout en limitant les efforts liés à un redémarrage.

Avec un panneau M12, un feu tricolore devient donc un **cédez-le-passage**. Bien évidemment, cela est autorisé **si la situation est sans danger**. Il est alors de la responsabilité du cycliste de contrôler et d'apprécier le risque : voitures engagées qui ont le feu vert, piétons (le piéton est TOUJOURS prioritaire).

En cas d'absence de ce panneau, la règle classique s'applique (et attention, vous risquez gros : 135 € d'amende en cas de non-respect du feu !).

Depuis le 15 mars 2024 : le panneau M12 s'applique aussi aux trottinettes et « EDPM » (Engins de Déplacement Personnel Motorisés et aux cyclomobiles légers)

Pour résumer : le cycliste doit céder le passage aux piétons qui traversent la chaussée malgré le fait qu'il ait l'autorisation de passer au rouge. Il doit également céder le passage aux voitures de la voie rencontrée qui ont le feu vert.



Le **SAS vélo**, aussi appelé **SAS cyclable**, existe depuis 1998 dans les textes officiels (si si !). Il devient de plus en plus fréquent, et permet au cycliste de patienter au feu rouge en toute sécurité. Ce dernier se rend ainsi plus visible des automobilistes ou autres usagers de la route. Toujours liée à la sécurité, le **SAS vélo** permet de ne pas se retrouver dans l'angle mort d'un autre véhicule.

Le cycliste a alors une meilleure visibilité sur la circulation du carrefour. Surtout si ce dernier souhaite tourner ensuite à droite ou à gauche.

En tant que conducteur de véhicules à moteur, que cela soit une automobile, un poids lourd, une moto ou un scooter, vous devez **obligatoirement** vous arrêter devant la première ligne en pointillé. Si, par

exemple, un automobiliste vient à franchir cette ligne, alors ce dernier peut encourir une amende de 35 euros, toutefois sans retrait de points.

Petite chose à savoir pour nos chers amis à 4 roues. Il est possible que le franchissement de la première ligne soit considéré comme une tout autre infraction plus importante : celle du « feu rouge grillé ». L'amende s'élèvera donc à 135 euros et un retrait de 4 points.

Attention également, certaines villes se dotent d'un tout nouveau type de **radar** détectant automobiles et motos sur le **SAS vélo** !

Malheureusement, plus de 25 ans après la mise en place de ce système, on constate tous les jours que ces SAS sont peu, voire pas du tout respectés par les véhicules à moteur pouvant mettre ainsi en danger les cyclistes. Mauvaise communication faite aux automobilistes ? Mauvaise foi de ses derniers ? En tout cas, maintenant, vous ne pourrez plus dire que vous ne savez pas 😊

Pour résumer : l'automobiliste doit laisser le SAS Vélo libre, car il est réservé aux cyclistes. L'automobiliste ne doit pas patienter sur cette zone pendant que le feu tricolore est rouge !

Prenez soin de vous !

Carole T., Déléguée Sécurité

== INFO Sécurité - INFO Sécurité - INFO Sécurité - INFO Sécurité -
INFO Sécurité ==

À LA DÉCOUVERTE DE NOTRE RÉGION

CHAMPEAUX



Nous passons souvent dans ce village de Seine et Marne.

Mais avons-nous regardé sa collégiale, la collégiale de Saint Martin de Champeaux. C'est l'une des plus grandes églises d'Ile de France, dernier reste d'une communauté créée par Saint Fare (l'abbaye de Faremoutiers) puisque l'église paroissiale a été détruite à la révolution et les autres bâtiments religieux encore debout sont devenus des habitations.

Elle contient, notamment des stalles en chêne du XVIème siècle et des pierres tombales gothiques du XIVème.

A voir aussi la Chapelle Notre Dame de Roiblay : le prieuré de Notre Dame, dont elle est le dernier vestige, datait du XIIème siècle, un pèlerinage y avait lieu du XIIIème au début du XXème siècle.

Plus près de nous, le bourg de Champeaux a servi de décor aux scènes du film « La Soupe aux choux » (avec Jean Carmet et Louis de Funès). Notamment la mairie, la poste, la boulangerie, la place du village, l'hôtel de France).

Traversons dorénavant Champeaux avec un autre œil !

Joël M.



A NOTRE AMI MAURICE

Notre ami Maurice MARTIN nous a quittés ce mois de mai.

Maurice était entré à l'ACBE en 1978 et avait quitté le club en 2020 soit 42 ans de fidélité.

Maurice était un amoureux de la « bicyclette », une véritable passion et il astiquait ses vélos dès la sortie dominicale terminée. Il conservait de la même manière ses divers trophées ACBE.

Maurice était un merveilleux compagnon de route (toujours fidèle aux couleurs « verte et jaune »), toujours souriant, avec son petit air moqueur qui faisait que nous attendions toujours son petit trait d'humour. Et d'une grande bienveillance et gentillesse !

Et il roulait Maurice ! Qui connaît son palmarès ? Il était très discret ... et pourtant, il fut adepte des Flèches de France avec son fils Alain, réalisa un Paris-Luchon et le mythique Bordeaux-Paris !

Repose en paix, Maurice ! Tes amis de l'ACBE ne t'oublieront pas.

Nous étions nombreux à représenter l'ACBE à ses obsèques et nous adressons toutes nos condoléances à son fils Alain avec lequel il roulait, à sa famille et ses amis proches.

Nous déposerons une plaque au cimetière de Montreuil en juin. Nous convions tous ceux qui veulent venir.



✚ « Ça n'existe pas les adultes, c'est une attitude. On n'en finit pas de courir après les rêves qu'on a eu quand on était petits. » **Jacques BREL**

1, 2, 3 ROULEZ !

PRÉPARER UNE SORTIE AMICALE

Vous retrouverez le parcours soit sur le bulletin, mais le plus simple est d'aller sur le site, partie calendrier et vous verrez le N° Openrunner (en cliquant dessus vous arrivez sur le site Openrunner et vous choisissez l'option téléchargement GPX TRACK). Vous pouvez aussi imprimer le parcours papier.

Les sorties Amicales sont organisées de la manière suivante :

Départ tous ensemble du Centre des Bords de Marne à l'heure indiquée. Cela permet de pouvoir discuter ensemble lors du rassemblement et jusqu'à la première bosse.

Ensuite, le peloton se scinde en 3 groupes :

- Groupe 1 avec des moyennes entre 27/30 km/h
- Groupe 2, plus régulier, avec des moyennes entre 24/26 km/h
- Groupe 3 avec des moyennes entre 20/23 km/h

Chaque groupe a un ou des référents.

A mi-parcours, il est prévu une pause-café qui permet 2 choses :

- Récupérer et ... papoter !
- Regrouper éventuellement les groupes

Comment choisir son groupe ?

A chacun de connaître ses capacités, et, demander au départ, qui est le référent du groupe choisi.

A partir de là, vous avez 3 options :

- Soit partir avec le groupe qui correspond à votre force
- Soit partir avec un groupe plus fort, sachant que, si vous « lâchez », vous récupérez le groupe derrière vous
- Soit tenir jusqu'au café et repartir avec un autre groupe.
- Autre stratégie, partir avec le groupe moins fort et faire le retour, après le café, avec un groupe plus fort ... en général le retour est plus calme !

Lors de l'Amicale, l'important est de faire preuve d'entraide : crevaison, incident mécanique et se caler sur la personne le moins en forme du moment.

Et surtout, respecter le parcours !

Autres sorties !

Dans la semaine sont organisées une sortie le mardi et une sortie le jeudi et parfois le samedi matin (surtout si le mauvais temps est prévu le dimanche). Pour connaître les heures de départ, consulter Facebook.

Si vous voulez sortir seul, vous pouvez choisir un parcours sur le site et si vous souhaitez ne pas être seul, proposer ce parcours sur Facebook



HISTOIRE DE NOTRE CLUB

TOUR DE CORSE (Extrait du Plateau 1978)

C'est une première réussie ... Une première randonnée sans ramener de bouse de vache dans ma bavette et sans sortir l'imper ; ciel bleu et bovidés assez rares.

En Corse, c'est différent du continent. Côté ouest, c'est la riviera ; palmiers et cactus.

Au centre, ce sont les alpes : forêts, torrents, pics enneigés à plus de 200 mètres.

La côte Est, c'est le Languedoc. Au tournant d'une route, et il y en a, on peut se trouver nez à nez avec un troupeau de chèvres cornues ou de moutons bêlants, un bourriquot ou un mulet.

En Castagniccia, des porcs vivants en liberté, noirs et hauts sur pattes, se nourrissant de glands et de châtaignes, barrent la route qui leur appartient ; l'état de celle-ci le confirme souvent.

Les cimetières sont vastes, la plupart des caveaux ayant leur chapelle (4mX 3m). D'autres tombes sont dans la nature, leur blancheur contraste avec le vert maquis.

A part la route de la côte orientale, pas de circulation de vélos sur les routes, sauf ceux des gosses sur les places des petites villes.

Un point commun avec le continent, les chiens ne nous aiment pas et les « vas-y Poupou » nous encouragent.

Après une paisible traversée, sacoches arrimées, me voilà à pied d'œuvre ce 17 mai. C'est la meilleure saison : pas trop chaud, peu de touristes, maquis en fleurs odorantes, inconnues pour nous, gens du Nord.

Direction Cap Corse par la route en corniche.

Petits ports, marines désertes, Moulin Mattei ; Nouza, premier tampon.

Un crochet par Patrimonio, pour remplir le bidon chez un vigneron ; une aubaine, car tout est fermé, c'est « Isola Morta ».

Restaurants et hôtels me refoulent, donc casse-croute sommaire avec mon fond de « mangeoire avant ».

Nuit à la belle étoile, pas de duvet, alors j'enfile toute la garde-robe, l'imper par-dessus, un olivier comme ciel de lit.

A cinq heures, il me faut partir, « because » le froid, vers Saint Florent, le « désert » des Agriates, Calvi avec ses légionnaires et sa citadelle dominant la ville.

J'y croise un cyclo Montluçonnais, qui termine son périple.

Lors de mon passage dans la « Royale » mes supérieurs m'avaient prédit un séjour prolongé dans cette citadelle qui recevait alors les marins récalcitrants.

La route assez dure, dégradée se faufile à travers des falaises de granit ocre et rouge, découpées en surplomb, de plus de 60 mètres de la mer du golfe intensément bleue.

Avant le diner, j'admire le coucher du soleil sur les calanches de Porto.

De bonne heure le lendemain, je pointe à Piana, Cargèse et son église grecque. La route est meilleure, ombragée d'eucalyptus géants, fontaines monumentales en galets, providence des ânes, s'y j'en crois les cartes postales (et des cyclos accessoirement).

Avant le déjeuner, baignade sur une plage vide bordée de lauriers roses.

J'évite Ajaccio et son animation. En haut du col St Georges, j'ai une vue magnifique de la ville et du port. Descente sur Propriano, spécialités de langoustes et rougets.

Je fais étape à Sartène, ville typique, rues escarpées aux pavés de galets glissants. L'hôtel est entouré d'un verger de citronniers et orangers des quatre saisons ; fleurs et fruits à maturité sur le même arbre. L'hôtelier m'en offre quatre (citrons), garantis sans dyphenil.

Départ cap au sud, sirocco de face.

Trois ou quatre kilomètres de piste caillouteuse où je croise une dizaine de randonneurs méridionaux, vélos de course, boyaux, estafette suiveuse.

Le grand-père qui vient du nord avec sacoches et bavette se sent un peu « rétro ».

3ème cachet, Bonifacio, citadelle en haut de la vieille ville qui semble surveiller la Sardaigne. Ferry pour l'Italie, déjeuner aux fruits de mer. Beaucoup de monde sur les quais.

Ici la roche fait place à des falaises calcaires que l'érosion de la mer a creusées et que l'on visite en barque.

L'après-midi par une route au profil et au revêtement inhabituel, je trouve et traverse une plaine orientale, autrefois domaine des moustiques et du paludisme, aujourd'hui vignobles, orangers, pêcheurs, champs de tomates, de fèves, ont pris la relève.

La côte basse et sablonneuse avec ses étangs, rappelle le Languedoc.

Étape à Porto Vecchio. Le lendemain une trentaine de bornes en grimpette dans la forêt de l'Ospedale vers le contrôle de Zouza où l'anorak est de rigueur. Un grand « petit déjeuner » complet en guise de repas de midi et j'attaque le col de Bavella dont les aiguilles de granit me servent de point de mire. Il souffle là-haut un vent glacial, les pins tourmentés par le vent s'élargissent en parasol. Descente en lacets serrés, un bruit de rayon, qui pète côté roue libre, et je continue jusqu'à Ghisonaccia. Coup d'œil à la carte, Corté n'est qu'à une cinquantaine de bornes, le guidon par en dessous pour y arriver avant la nuit, qui tombe lorsque j'y arrive, un vrai mirage. Dîner, coucher, pointage.

Pas de mécanicien (il est malade) et je ne serai dépanné à Bastia que le lundi. Alors, cet après-midi je fais les gorges de la Restonica à pied et demain la vallée du Golo la Scala Régina jusqu'à Calaccucia, station de sport d'hiver que dominant le Rotondo et le Cinto, étincelants de neige.

Les descentes avec un seul frein m'obligent à la prudence pour ne pas risquer l'éclatement.

Le lundi pas de problème, un seul col sur la nationale et le chemin de fer longe la route. Je suis enfin dépanné à Bastia avec un rayon personnel et en avant pour le dernier BPF.

Route superbe au pourcentage sévère.

Villages accrochés aux pitons rocheux, terrasse étroite dans un océan de châtaignes, torrents tumultueux aux eaux vives, et c'est Piédicroce.

Pour le dîner, truite et charcuteries Corse au menu.

Coucher dans une chambre à deux lits avec salle de bains dont les dimensions me laissent rêveur (la totalité d'un deux pièces parisien) et c'est tout neuf, ça n'ouvrira qu'à la saison. Prix très raisonnable.

Il me reste deux jours à flâner, me reposer, me baigner, visiter Bastia et ses environs.

J'escalade mon 26^{ème} col (d'après la carte Michelin), celui de Thegine d'où l'on a vue sur les deux mers. Je respire une dernière fois l'odeur du maquis, cueille quelques fleurs et c'est le bateau sur une mer toujours bleue et sage.

Magnifique randonnée, route assez dure et plutôt mauvaise à effectuer hors saison, de préférence, sans oublier ; câbles de rechanges, rayons, paires de pinces, démonte roue libre, etc. ...

L'accueil était plutôt froid, car les esprits étaient surchauffés envers le continent, suite aux événements que vous savez.

J. BOURDIN



VOS RÉCITS

« CAP OU PAS CAP »

Weekend de Pentecôte 2024, c'est le weekend de "Cap ou pas Cap", un BRM 300km autour de la pointe du Cotentin, par la route touristique des caps. 300km et presque 3000m de dénivelé positif, mais condensé sur le début du parcours !

On m'en a tellement parlé de ce brevet :

- C'est dur, mais c'est beau !
- Les paysages sont magnifiques !
- L'accueil est aux petits oignons !
- ...

Alors c'est dit, cette année, je m'inscris... En plus, c'est une bonne préparation pour un prochain BRM encore plus long et plus bosselé (mais ça, vous le découvrirez plus tard 😊).



Sauf que cette année, aucun collègue du club ne s'est inscrit 🙄. Qu'à cela ne tienne, je ferai ma vie, tranquillo, sur ces belles routes. Et puis, on est 99 inscrits, alors... Je ne serai pas toute seule 😊.

Vendredi matin, métro, boulot, dodo... Heu non, boulot en télétravail, pour partir en début d'après-midi !

Étant seule, je profite pour dormir chez "Mamie Poulette", une animatrice de scrap (mon autre vie des weekends 🛠️) que j'ai pu rencontrer lors d'un stage chez elle en octobre dernier. Direction donc St-Pierre-Eglise, arrivée quelques heures plus tard sous le soleil. Le départ à Montebourg est à 20km de là.

Samedi matin. Réveil 3h30, pour un départ à 5h pétantes. J'ai bien failli être à la bourre, parce que, monter son vélo by night au milieu d'un champ qui fait office de parking, plongé dans l'obscurité la plus totale (hormis les lampes de ma voiture...), hé ben, c'est la misère 🤔🤔.

Bref, départ donc, toutes lampes allumées, dans un petit groupe d'une 10zaine de cyclos. Le jour ne met pas longtemps à se lever, mais c'est la grisaille qui domine. Les 1ères cours de châteaux sont traversées, ça y est, l'effet « waouh » commence 😊.





Et puis, Portbail, la mer ... (qu'on voit danser ... 🎵), on est tous là pour ça 😊. On passe un super beau pont. Je me retrouve avec Claude, jeune retraité qui découvre la longue distance, et qui fait son 1er 300 (il n'a pas choisi le plus facile !). On poursuit la route ensemble.

Carteret, 1er contrôle. Sur ce BRM, chaque contrôle consiste à prendre une photo bien précise, histoire de vraiment faire du cyclotourisme 😊. Alors, direction le sémaphore ! Et qui dit sémaphore dit ... sommet ... dit côte dure dure ... Ça y est, les choses sérieuses commencent ! 22% de pente 🙄, je mets un point d'honneur à finir sur le vélo, je double 2 gars à pied 🙌, mais mon GPS est persuadé que je m'arrête régulièrement 🙄. C'est sûr qu'à 3-4 km/h, la confusion reste possible 🙄🙄.



La vue la haut est époustouflante ! Et ce n'est que le début ! Claude décide de me laisser partir devant, ça roule trop vite pour lui.

Flamanville et son joli château, les 13 vents (mais peut-être était-ce là les 22% ? 🙄), en tout cas, on a enchaîné pas mal de bosses dures sur quelques km rapprochés !

Arrivée au nez de Jobourg, un autre cap. On croise des cyclos qui tournent dans l'autre sens que le nôtre, des marcheurs, et la pluie vient se mêler à la partie 🙄.



Auderville, un BPF, je vais donc faire un détour dans le village, prendre un coca et faire tamponner ma carte (j'ai commencé la « collection » l'année dernière 😊 (bien que finalement, je suis déjà passée dans pas mal d'endroits sans avoir collecté le fameux sésame)).

Omonville la petite, un autre contrôle, et cette fois, c'est la tombe de Jacques Prévert qu'il faut trouver et photographier. Une petite pause sandwich pour moi, et Claude arrive au moment où je m'apprête à repartir. On décide de repartir ensemble, mais les

quelques côtes qui continuent inéluctablement leur travail de sap font leur effet et nous nous séparons de nouveau, lorsqu'on croise une boulangerie salvatrice pour Claude.

Cherbourg, je me retrouve dans un petit groupe de "locaux", et nous allons jusqu'au sous-marin "le redoutable" tous ensemble. Ils roulent trop vite pour moi, je les laisse partir devant. Je les retrouverai attablé à l'arrivée 😊.



Je me retrouve plein nord, et je passe devant un panneau qui m'indique "St-Pierre-Eglise : 3,5 km", mon lieu de villégiature. Dilemme ⚡. Mais bon, ma voiture est à Montebourg, le plus dur est fait (190km déjà parcourus, presque tout le dénivelé positif et 10h30 d'efforts), la pluie a cessé, et il y a même quelques coins de ciel bleu qui se dessinent ! Aller, je continue ! Il me faudra bien un petit goûter local improvisé (Crêpe et jus de pomme) dans un joli moulin pour me redonner un peu d'énergie.



Direction le phare de Gatteville, contrôle aussi, puis c'est la "descente" de la côte Est, par le joli port de Barfleur (où le soleil est carrément levé 😊), St-Vaast-La-Hougue (2ème BPF, mais celui-là, je l'avais déjà tamponné lors de mon précédent passage chez Mamie Poulette 😊), puis les plages du débarquement.

Mais que c'est looonnggg ces grandes lignes droites toutes plates, surtout après 250km, et quand on est seule ! Je me demande si je ne préférerais pas les bosses de ce matin 🤔.

Une petite pensée pour Marie-Paule, qui est passée par là aussi 15 jours plus tôt !

Cap au sud par le port de Carentan (et une petite photo contrôle !), où je croise d'autres compagnons de route déjà croisés plus tôt. Je découvre que l'un d'eux a roulé avec Pascale et Christophe sur un précédent brevet cette année, et j'apprends à cette occasion une anecdote "kébab" qu'il faudra tirer au clair 🤔🤔 (ha, les kébab et l'ACBE, toute une histoire). Pas mal de sections Gravel autour de là, heureusement qu'il faisait sec, j'ai évité les crevaisons (mais d'autres participants ont eu moins de chance que moi !)



Bon, ça commence à sentir la fin ... Ste-Mère-Eglise, et enfin Montebourg ! La boucle est bouclée, avec presque 310 Km au compteur, il est 21h50 ! La nuit ne va plus tarder, mais le temps de profiter du ravitaillement de l'arrivée (et de croiser Claude qui en finit quand je pars, bravo à lui), je démonterai mon vélo dans le champs et une nuit presque noire. Là aussi, la boucle est bouclée 😊!

Bref, une bien belle (et longue) journée, la nuit le sera toute autant (belle et longue 🤔😄).

A bientôt pour d'autres aventures, dans les volcans d'Auvergne il paraît... 🤔🤔🤔

Carole T.



*Bonnes vacances à
toutes et tous*