

N° 79 octobre 2024



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,

Le choix d'adhérer à un club n'est pas une décision facile car les motivations des uns et des autres sont toutes différentes : ne plus rouler seul, progresser, se motiver, découvrir des nouvelles personnes, de nouveaux lieux, avoir de nouveaux challenges ...

Dans la gestion quotidienne d'un club, nous, dirigeants, nous nous devons de répondre à toutes ces attentes en apportant en plus la structure de notre fédération : assurances, formation, organisations nationales à moindre prix, challenges « gratuits (BPF, BCN, Voyages itinérants ...) et avantages négociés dans le Club Avantage (clubs vacances, transport et achat de matériels ...).

Nous avons observé ces derniers temps, que de nombreux ACBEistes roulaient seuls le dimanche matin, le samedi matin, que le groupe du mardi et du jeudi s'amenuisait, que le groupe « 4 » n'existait plus, que les groupes WhatsApp actuels isolaient au lieu de rassembler ... que notre club, au final, risquait de devenir « une somme de petits groupes isolés » ...

C'est pour cette raison que le Comité a réfléchi à voir comment faire évoluer notre club pour mieux répondre à des attentes différentes, pour mieux communiquer ... sans empêcher le fonctionnement de groupe par niveau et affinités mais en mettant « un peu plus d'huile sur la chaîne » pour rendre le pédalage plus fluide !

Nous avons ainsi travaillé sur nos sorties Amicales pour reconstituer les groupes avec des référents.

Nous avons aussi décidé d'organiser une sortie club tous les samedis matin avec un point de départ au Centre des Bords de Marne.

Nous modifierons aussi notre mode de fonctionnement sur WhatsApp en utilisant WhatsApp communauté qui permettra à tout un chacun de connaître les différents groupes existants et d'y participer.

Vous trouverez ces explications développées dans le Bulletin et nous vous invitons à venir à notre prochaine réunion club du Vendredi 4 octobre pour en débattre.

Un club est un espace de convivialité, un espace d'échange, un espace de défi personnel ... ou par équipe (Vélocio) sans aucune barrière, avec un seul objectif Le plaisir de parcourir de belles routes avec des amis !

Et quelles belles routes que celles de Corse ! Le Tour de Corse 2025 est vraiment l'occasion de découvrir une belle région et de partager une belle aventure humaine et, si vous ne pouvez pas, nous organiserons un beau séjour et des belles sorties sur 2 jours.

Belles randonnées !

Joël Mégard



LES PARCOURS DU 1^{er} OCTOBRE AU 31 JANVIER 2025

SORTIES HEBDOMADAIRES



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

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

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

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

Contactez-nous, nous relaierons l'information !

LÉGENDES



Sortie Prioritaire et/ou engagement payé par le Club



BRM



Épreuve Cyclosportive

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

Le Chat de Geluck



OCTOBRE 2024

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

- 214km dénivelé 1477m N° [Openrunner 12948707](#)
- 156km dénivelé 986m N° [Openrunner 13059447](#)
- 110km dénivelé 612m N° [Openrunner 14298889](#)

Pour ce challenge, les parcours peuvent être modifiés !

VENDREDI 4 OCTOBRE

VENDREDI 4 OCTOBRE

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

Sujet : Sortie Amicale – WhatsApp – Tour de Corse

DIMANCHE 6 OCTOBRE

Sortie amicale 79M. Départ à 8H30.

Le Perreux, Vaires, Conches, Chanteloup, Chessy, Chalifert, Coupvray, Montry, Condé Ste-Lilbinaire, Couilly-Pont-aux-Dames, Villiers-sur-Morin, Coutevroult, **Villeneuve le comte**, Villeneuve-Saint-Denis, Pontcarré, Roissy-en-Brie, Émerainville, Champs-sur-Marne, Noisy-le-Grand, Neuilly-sur-Marne, Le Perreux (**Env. 79 km, 420m, [Openrunner 17658864](#)**).

Boucle Courte de Coupvray à carrefour D10//D21 par Magny-le-Hongre, Bailly-Romainvilliers, Jossigny, carrefour D10//D21 (**Env. 68 km, 321m, [Openrunner 17726033](#)**).

Boucle Longue de Villiers-sur-Morin à Villeneuve-le-Comte par Voulangis, Crécy-la-Chapelle, Mongrolle, Maisoncelles-en-Brie, Rouilly-le-Bas, Montbrieux, Guérard, route Prémol-dammartin, Tigeaux, Villeneuve-le-Comte (**Env. 98 km, 638m, [Openrunner 17658961](#)**).

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

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

Engagement payé par le club



DIMANCHE 13 OCTOBRE

Sortie amicale 78A. Départ à 8H30.

Le Perreux, Chelles, Vaires-sur-Marne, Thorigny, Dampmart, Carnetin, Annet-sur-Marne, Fresnes-sur-Marne, Charny, Villeroy, Iverny, Monument Gallieni, Trilbardou, Lesches, Chalifert, Chessy, Montévrain, Chanteloup-en-Brie, Guermantes, Gouvernes, Vaires-sur-Marne, Chelles, Le Perreux (**Env. 78 km, 499m, [Openrunner 2198777](#)**).

Boucle Courte de Annet-sur-Marne à Lesches par Jablines (**Env. 61 km, 376m, [Openrunner 17725725](#)**).

Boucle Longue de Iverny à D27 par Le Plessis-l'Évêque, Cuisy, Saint-Souplets, Marcilly, Barcy, Nécropole de Chambry, Chambry, Penchard, Chauconin-Neufmontiers, D27 (**Env. 104 km, 749m, [Openrunner 17725746](#)**).

DIMANCHE 20 OCTOBRE

Sortie amicale 89P. Départ à 8H30.

Le Perreux, Gournay, Champs-sur-Marne, Torcy, Guermantes, Jossigny, Favières, Villé, Tournan, Courquetaine, Solers, gauche dans l'épingle, Barneau, Soignolles-en-Brie, Mardilly, Cordon, Grisy-Suisnes, Chevy-Cossigny, Ozoir-la-Ferrière, Roissy-en-Brie, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux (**Env. 89 Km, 551m, [Openrunner 17659035](#)**).

Boucle Courte de Presles-en-Brie à Ozoir-la-Ferrière par Gretz-Armainvilliers, Ozoir-la-Ferrière (**Env. 70 km, 378m, [Openrunner 17725868](#)**).

Boucle Longue de Courquetaine à Barneau par Ozouer-le-Voulgis, Nogent-sur-Avon, Guignes, Andrezel, Champeaux, Fouju, Crisenoy, Champdeuil, Barneau (**Env. 110 km, 594m, [Openrunner 17725850](#)**).

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

DIMANCHE 27 OCTOBRE

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



Sortie amicale 87B. Départ à 8H30

Le Perreux, Chelles, Vaires-sur-Marne, Gouvernes, Guermantes, Jossigny, Villeneuve-Saint-Denis, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Dammartin-sur-Tigeaux, Mortcerf, Crèvecœur-en-Brie, La Houssaye-en-Brie, Neufmoutiers-en-Brie, Favières, La Sablonnière, Jossigny, Guermantes, Vaires-sur-Marne, Chelles, Le Perreux. (Env. 88 km, 480m, [Openrunner 2257431](#)).

Boucle Courte de Villeneuve-le-Comte à Neufmoutiers-en-Brie (Env. 71 km, 328m, [Openrunner 17726091](#)).

Boucle Longue de Tigeaux à La Houssaye-en-Brie par Monthérand, Montbriex, Guérard, La Celle-sur-Morin, Courbon, Hautefeuille, Pézarches, Lumigny, Marles-en-Brie, La Houssaye-en-Brie (Env. 106 km, 558m, [Openrunner 17726103](#)).



NOVEMBRE 2024

LES DOUZE DE L'ACBE « J'aime les couleurs automnales ! » :

- 202km dénivelé 1512m N° Openrunner 13718587
- 151km dénivelé 1289m N° Openrunner 13718618
- 113km dénivelé 786m N° Openrunner 15901803

Pour ce challenge, les parcours peuvent être modifiés !

VENDREDI 1^{er} NOVEMBRE

Sortie amicale 83A. Départ à 8H30.

Le Perreux, Chelles, Thorigny, Dampmart, Carnetin, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Iverny, Monument Galliéni, Trilbardou, prendre D89 en direction de Lesches, à gauche Montigny, Esbly, Montry, Magny-le-Hongre, Bailly-Romainvilliers, Serris, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (Env. 83 km, 421m, [Openrunner 2258599](#)).

Boucle Courte de Annet-sur-Marne à Lesches par Jablines, Lesches (Env. 65 km, 274m, [Openrunner 19922990](#)).

Boucle Longue de Montry à Jossigny par Villiers-sur-Morin, Crécy-la-Chapelle, Camping, Tigeaux, Villeneuve-le-Comte, Villeneuve-Saint-Denis, Jossigny (Env. 100 km, 522m, [Openrunner 9473991](#)).

DIMANCHE 3 NOVEMBRE

Sortie amicale 85L. Départ à 8H30

Le Perreux, Chelles, Guermantes, Villeneuve-le-Comte, Neufmoutiers-en-Brie, Les Chapelles-Bourbon, Marles-en-Brie, Fontenay-Trésigny, Châtres, Liverdy-en-Brie, Presles-en-Brie, Gretz-Armainvilliers, Ozoir-la-Ferrière, Roissy-en-Brie, Émerainville, Champs-sur-Marne, Gournay-sur-Marne, Le Perreux. (Env. 87 km, 408 m, [Openrunner 17659061](#)).

Boucle Courte de Jossigny à Gretz-Armainvilliers par D10, Favières, Tournan, Gretz-Armainvilliers (Env. 64km, 271m, [Openrunner 19928256](#)).

Boucle Longue de Marles-en-Brie à Liverdy-en-Brie par Lumigny, Rozay-en-Brie, Le Grand Bréau, Beauvoir, Liverdy-en-Brie (Env. 111km, 550m, [Openrunner 19928292](#)).

DIMANCHE 10 NOVEMBRE

Sortie amicale 84B. Départ à 8H30.

Le Perreux, Champs-sur-Marne, Croissy-Beaubourg, Rentilly, Guermantes, Jossigny, Bailly-Romainvilliers, à gauche après la jardinerie, Coutevroult, à droite à l'entrée de Saint-Germain-sur-Morin - D8, Villiers-sur-Morin, Mur de Voulangis, à gauche descente D235, A droite entrée Crécy-la-Chapelle - D20, Tigeaux, Villeneuve-le-Comte, Villeneuve-Saint-Denis, Jossigny, Guermantes, Vaires-sur-Marne, Chelles, Le Perreux. (Env. 85 km, 569m, [Openrunner 17659066](#)).

Boucle Courte de Bailly-Romainvilliers à Villeneuve-le-Comte par D96 (Env. 68 km, 276m, [Openrunner 17899973](#)).

Boucle Longue de Crécy-la-Chapelle à Tigeaux par Bouleurs, Coulommés, Sarcy, Férolles, La Chapelle-sur-Crécy, Pied de Tigeaux, Monthérand, Montbriex, Guérard, La Celle-sur-Morin, Mortcerf, Dammartin-sur-Tigeaux, mur de Tigeaux (Env. 117 km, 958m, [Openrunner 17900085](#)).

LUNDI 11 NOVEMBRE

77- Randonnée du souvenir à Rethondes.

Sortie club sur la journée avec pique-nique.

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

Mais attention ! Ne vous décommandez pas au dernier moment car nous réservons le repas.

Si vous participez à cette randonnée, contactez : Marie-Paule Genzmer tél. 01 48 81 38 35



DIMANCHE 17 NOVEMBRE

Sortie amicale 81A. Départ à 8h30.

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

Boucle Courte de rond-point N36 à Tigeaux par mur de Tigeaux (Env. 73 km, 372m, [Openrunner 17928904](#)).

Boucle Longue de Tigeaux à rond-point N36 par Monthérand, Montbriex, Guérard, La Celle-sur-Morin, Faremoutiers, Le Poncet, Mouroux, Tresmes, D934, Crécy-la-Chapelle (Env. 105 km, 834m, [Openrunner 17928957](#)).

Pensez à retourner votre kilométrage 2024 avant le lundi 18 NOVEMBRE

➤ Par la poste à : Joël MÉGARD

Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est (ACBE), VILLA HENRIANNE, 15 RUE DE VERDUN, 94170 LE PERREUX SUR MARNE

➤ Par mail : gerard.delomas@wanadoo.fr à Gérard Delomas.

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

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

DIMANCHE 24 NOVEMBRE

Sortie amicale 86M. Départ à 8h30.

Le Perreux, Chelles, Champs, Roissy en Brie, Ozoir, Gretz, Presles, Courquetaine, Ozouer-le-Voulgis, En bas de la descente à gauche, Forest, Liverdy, Tournan, Favières, Jossigny, Guermantes, Gouvernes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (Env. 90 km, 481 m, [Openrunner 16632578](#)).

Boucle Courte de Presles-en-Brie à Combrey par La Brosse (Env. 72km, 381m, [Openrunner 17965806](#)).

Boucle Longue de En bas de la descente après Ozouer-le-Voulgis à Tournan par en bas de la descente à droite, Verneuil-l'Étang, Beauvoir, Bonfruit, Le Grand Bréau, Courtomer, Vilbert, Chaumes-en-Brie, Châtres, Tournan (Env. 116 km, 727m, [Openrunner 17965854](#)).

Le Chat de Geluck



DÉCEMBRE 2024

LES DOUZE DE L'ACBE « J'aime les châteaux- la Perreuxienne ! » :

- 204km dénivelé 1271m N° Openrunner 12542767
- 157km dénivelé 833m N° Openrunner 12586857
- 113km dénivelé 425m N° Openrunner 15149073

Pour ce challenge, les parcours peuvent être modifiés !

DIMANCHE 1^{er} DÉCEMBRE

Sortie Amicale 73C. Départ à 9h00.

Le Perreux, Chelles, Villevaude, Claye-Souilly, Nantouillet, Juilly-Montgé-enGoele, Saint-Soupplets, Cuisy, Le Plessis-aux-bois, Charny, Annet, Montgé-la-tour, Chelles, Le Perreux. (Env 77km, 510m, [Openrunner 2198690](#)).

Boucle Courte coupe à Charny (Env. 60km, 368m, [Openrunner 17993038](#)).

Boucle Longue de Saint-Soupplets à Le Plessis-aux-Bois par Oissery, Marchémoret, Lessart, Saint-Soupplets, Cuisy, Montgé-en-Goëlle, Saint-Mard, Juilly, Le Plessis-aux-Bois (Env. 105 km, 806m, [Openrunner 17993032](#)).

VENDREDI 6 DECEMBRE

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

Sujet : Préparation Calendrier 2025 - Préparation Assemblée Générale

SAMEDI 7 DECEMBRE

Sortie amicale 70L. Départ à 9h00.

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers, Coutevroult, Villers-sur-Morin, à gauche, Côte de Dainville, à gauche D96 direction Villeneuve-le-Comte, Villeneuve-Saint-Denis, Jossigny, Guermantes, Torcy, Chocolaterie, Champs, Noisy le grand, Le Perreux. (Env. 77 km, 459m, [Openrunner 9090425](#)).

Boucle Courte coupe rond-point D406 // D96 (Env. 63 km, 365m, [Openrunner 19929408](#)).

Boucle Longue Villeneuve-le-Comte à Villeneuve-le-Comte par Tigeaux, Dammartin-sur-Tigeaux, Mortcerf, Crèvecœur-en-Brie, La Houssaye, Les Chapelles-Bourbon, Neufmoutiers-en-Brie, Villeneuve-le-Comte (Env. 100 km, 666m, [Openrunner 19929430](#)).

DIMANCHE 8 DECEMBRE

DIMANCHE 8 DECEMBRE

Cette année encore l'assemblée générale ordinaire sera suivie du repas annuel. Elle se tiendra :

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

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

Début de l'assemblée à 9 heures précises.

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

DIMANCHE 15 DECEMBRE

Sortie amicale 78A. Départ à 9H00.

Le Perreux, Chelles, Vaires-sur-Marne, Thorigny, Dampmart, Carnetin, Annet-sur-Marne, Fresnes-sur-Marne, Charmentray, Trilbardou, Lesches, Chalifert, Chessy, Montévrain, Chanteloup-en-Brie, Guermantes, Gouvernes, Vaires-sur-Marne, Chelles, Le Perreux (**Env. 73 km, 499m, [Openrunner 2198777](#)**).

Boucle Courte de Annet-sur-Marne à Lesches par Jablines (**Env. 61 km, 376m, [Openrunner 17725725](#)**).

Boucle Longue de Iverny à D27 par Le Plessis-l'Évêque, Cuisy, Saint-Soupplets, Marcilly, Barcy, Nécropole de Chambry, Chambry, Penchard, Chauconin-Neufmontiers, D27 (**Env. 104 km, 749m, [Openrunner 17725746](#)**).

DIMANCHE 22 DECEMBRE

Sortie amicale 70C. Départ à 9h00.

Le Perreux, Noisy-le-grand, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Ferrières, Pontcarré,, ZI Ozoir, Gretz, Tournan, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**Env. 70 km, 288m, [Openrunner 2234658](#)**).

Boucle Courte coupe au carrefour D10 // D21 (**Env. 54 km, 219m, [Openrunner 19929617](#)**).

Boucle Longue de Pontcarré à carrefour D10 // D21 par Ozoir-la-Ferrière, Chevy-Cossigny, Grisy-Suisnes, Cordon, Soignolles-en-Brie, Coubert, Villepatour, Combreux, Tournan, Favières, carrefour D10 // D21 (**Env. 93.82 km, 380m, [Openrunner 19929620](#)**).

MERCREDI 25 DECEMBRE

Sortie amicale 65C. Départ à 9h00.

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Saint-Mesmes, Nantouillet, Jully, Montgé-en-Goële, Saint-Mard, Nantouillet, St Mesmes, Messy, Claye-Souilly, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (**Env. 71KM, 449m, [Openrunner 2234487](#)**).

Boucle Longue de Montgé-en-Goëlle à Saint-Mard par Saint-Soupplets, Forfy, Oissery, Oignes, Silly-le-Long, Lagny-le-Sec, Ver-sur-Launette, Othis, Dammartin-en-Goëlle, Saint-Mard (**Env. 103 km, 741m, [Openrunner 19929656](#)**).

DIMANCHE 29 DECEMBRE

Sortie amicale 66B. Départ à 9h00.

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Ferrières, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, Tournan, Gretz-Armainvilliers, Ozoir, Emerainville, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux. (**Env. 66 km, 275m, [Openrunner 2234502](#)**).

Boucle Longue de Gretz-Armainvilliers à Ozoir-la-Ferrière par Autheuil, Presles-en-Brie, Villepatour, Courquetaine, Solers, Soignolles-en-Brie, Cordon, Grisy-Suisnes, Chevy-Cossigny, La Chauvennerie, Le Clotai, Ozoir-la-Ferrière (**Env. 88 km, 373m, [Openrunner 19933980](#)**).

JANVIER 2025

LES DOUZE DE L'ACBE « J'aime la Forêt ! » :

- 201km dénivelé 1451m N° Openrunner 13036271
- 165km dénivelé 1051m N° Openrunner 13375378
- 114km dénivelé 733m N° Openrunner 15626940

Pour ce challenge, les parcours peuvent être modifiés !

MERCREDI 1^{er} JANVIER

Sortie amicale 71A. Départ 9h00.

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Favières, Villé, Tournan, Favières, La Sablonnière, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**Env. 70 km, 302m, [Openrunner 2234700](#)**).

Boucle Longue de Tournan à carrefour D21 // D10 par Gretz-Armainvilliers, Chevy-Cossigny, Servon, Lesigny, Ozoir-la-Ferrière, Pontcarré, carrefour D21 // D10 (**Env. 95 km, 400m, [Openrunner 19934131](#)**).

VENDREDI 3 JANVIER

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

Sujet : Galette des Rois, calendrier 2025

DIMANCHE 5 JANVIER

Sortie amicale 75A. Départ à 9h00.

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Ferrières, Pontcarré, La Dénicherie, Villeuve-Saint-Denis, Villeneuve-le-Comte, **Bailly-Romainvilliers**, Serris, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (Env. 75 km, dénivelé 275 m, [Openrunner 2241836](#)).

Boucle Longue de La Dénicherie à Villeneuve-le-Comte par Favières, Tournan, Les Chapelles-Bourbon, La Houssaye-en-Brie, Mortcerf, Dammartin-sur-Tigeaux, Tigeaux, Villeneuve-le-Comte (Env. 96 km, 545m, [Openrunner 19934250](#)).

DIMANCHE 12 JANVIER

Sortie amicale 71L. Départ à 9h00.

Le Perreux, Chelles, Gouvernes, Conches, Montée à gauche, Chanteloup, Montévrain, Chessy, Chalifert, A droite D89, Coupvray, Montry, RN34 à gauche, St Germain S/Morin, Entré Coutevroult à droite, Jardinerie, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, Torcy, Chocolaterie, Champs, Gournay, Le Perreux (Env. 72 km, 484m, [Openrunner 9399444](#)).

Boucle Longue de Montry à Villeneuve-le-Comte par Condé-Sainte-Libiaire, Quincy-Voisins, Magny-Saint-Loup, Saint-Fiacre, Villemareuil, Vaucourtois, Coulommes, Bouleurs, Crécy-la-Chapelle, Tigeaux, Villeneuve-le-Comte (Env. 96 km, 666m, [Openrunner 19934365](#)).

DIMANCHE 19 JANVIER



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

Par les bords de Marne jusqu'au confluent Seine et Marne, les bords de Seine, Notre-Dame, la place de la Concorde, les Champs-Élysées, le Sacré-Cœur puis retour par Nation, Vincennes. N° Openrunner : 16067308

DIMANCHE 26 JANVIER

Sortie amicale 77B. Départ à 9h00

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. (Env. 75 km, 395m, [Openrunner 2198746](#)).

Boucle Longue de Tournan à Villeneuve-le-Comte par Les Chapelles-Bourbon, Marles-en-Brie, Lumigny, Pézarches, Hautefeuille, Courbon, Dammartin-sur-Tigeaux, mur de Tigeaux, Villeneuve-le-Comte (Env. 101 km, 649m, [Openrunner 19934406](#)).

N'OUBLIEZ PAS !

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

Vendredi 4 octobre : réunion Club

Vendredi 6 décembre : réunion club

Dimanche 8 décembre : Assemblée Générale stade Chéron

Vendredi 3 janvier : réunion Club

Dimanche 19 janvier : sortie dans Paris

✚ « Le bonheur, ça n'est pas grand-chose, c'est juste du chagrin qui se repose. Alors il ne faut pas le réveiller » Léo FERRÉ

Date	Heure du départ	N° du parcours	Référence Openrunner	Boucle Courte	Boucle Longue
Dimanche 6 octobre	8h30	79M	17658864	17726033	17658961
Dimanche 13 octobre	8h30	78A	2198777	2198777	17725725
Dimanche 20 octobre	8h30	89P	17659035	17725868	17725850
Dimanche 27 octobre	8h30	87B	2257431	17726091	17726103
Vendredi 1 ^{er} novembre	8h30	83A	2258599	19922990	9473991
Dimanche 3 novembre	8h30	85L	17659066	19928256	19928292
Dimanche 10 novembre	8h30	84B	17659066	17899973	17900085
Dimanche 17 novembre	8h30	81A	2241922	17928904	17928957
Dimanche 24 novembre	8h30	86M	16632578	17965806	17965854
Dimanche 1 ^{er} décembre	9h00	73C	2198690	17993038	17993032
Samedi 7 décembre	9h00	70L	9090425	19929408	19929430
Dimanche 15 décembre	9h00	78A	2198777	17725725	17725746
Dimanche 22 décembre	9h00	70C	2234658	19929617	19929620
Mercredi 25 décembre	9h00	65C	2234487		19929656
Dimanche 29 décembre	9h00	66B	2234502		19933980
Mercredi 1 ^{er} janvier	9h00	71A	2234700		19934131
Dimanche 5 janvier	9h00	75A	2241836		19934250
Dimanche 12 janvier	9h00	71L	9399444		19934365
Dimanche 19 janvier	9h00	Sortie Paris			
Dimanche 26 janvier	9h00	77B	2198746		19934406

CALENDRIER 2025

La Flèche Vélocio le 18 au 20 avril en direction de Bollène. Ce rassemblement annuel dans un coin préservé de Provence, a été initié par Paul de Vivie dit « Vélocio ». Dans les années 1910, il avait l'habitude de « descendre » de Saint Étienne dans sa Provence natale à l'occasion de la fête de Pâques. A partir de 1924, il donna rendez-vous à ses amis et lecteurs du Cycliste aux Baux de Provence. Nous espérons avoir plusieurs équipes, l'ACBE étant fidèle à cette organisation.

Tour de Corse en septembre : voir les informations dans ce bulletin.

Séjour en juin : destination à définir.

Les Marais Blancs samedi 25 janvier : 150 et 200KM (inscription le samedi 12 octobre 8h00 99 places)

Cap ou pas Cap : du jeudi 8 au dimanche 11 mai : 300km (ou 450km en gravel) (inscription le dimanche 27 octobre 8H00 178 places)

Tour de la Manche du vendredi 9 mai au dimanche 11 mai : 600KM en BRM ou « prenez votre temps » (inscription le dimanche 27 octobre 20 places)

Les traversées de France – La Réconciliation du samedi 14 juin au dimanche 22 juin : 1700km

Bordeaux-Saint Malo du 5 au 7 juin.

L'Étoile Normande du 7 au 15 juin.

Un ou deux WEE pour découvrir une région dans un rayon de 300km

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

Joël M.

La Corse soutient les jeux paralympiques , et décide de sous-titré tous ses panneaux en braille 🗣️👤



LA VIE DU CLUB

COMPTE-RENDU RÉUNION CLUB (Vendredi 6 septembre 2024)

Lieu : Salle Charles De Gaulle
Entre 25 et 30 présents

Ordre du jour :

- Organisation des sorties amicales
- Carrefour des Associations
- Course de la Rentrée
- Actions passées :
 - Séjour Puy-de-Dôme
 - 2 jours Morvan
- Stage Mécanique
- Réunion Comité 19 septembre
- Calendrier 2025
 - Tour de Corse
 - Séjour
 - Les 2 jours
 - Divers
- Sortie 2024 à venir
- Bulletin octobre
- Intervention Jean-Marie P
- Questions



Joël, notre président, préside la séance.

Avant de commencer, Joël a déposé la plaque sur la tombe de Maurice M. en présence d'Alain. Ce dernier remercie vivement le club.

1) Organisation sortie amicale

Nous rencontrons un problème avec nos sorties amicales du dimanche matin. De plus en plus d'ACBEistes roulent seuls le dimanche en évoquant l'absence du dernier groupe (« les contemplatifs ») et le fait de partir trop tôt. Cela ne concerne que des personnes roulant à 20-23, par capacité, des personnes souhaitant se remettre à niveau, des personnes ayant fait la fête la veille

Joël propose de faire un groupe qui partirait plus tard (9h00-8h30) pour faire 70KM environ avec café à mi-parcours et retour vers 12H30-13H00.

Cela permettrait aussi d'accueillir des nouveaux.

Le débat est lancé. Beaucoup de réactions très passionnées.

De ce fait, il en résulte que :

- L'heure de départ doit être commun (convivialité)
- Il faut reconstituer ce groupe des « contemplatifs »
- Il faut des référents par groupe

Pour l'accueil des nouveaux, l'idéal est de faire une sortie initiation tous les samedi matin avec départ 9H00 au Centre des Bords de Marne.

Décision finale lors de la prochaine réunion Comité pour mise en place à partir du 21 septembre

2) Carrefour des Associations

Le samedi 7 septembre a lieu le traditionnel Carrefour des Associations. Le stand sera tenu par Michel L. et Joël M. Nous vous invitons à venir participer. Emmanuel A. se propose pour venir nous aider. En général, nous avons une dizaine de contacts pour 2 à 3 nouvelles licences.

Le matin aura lieu l'inauguration de la nouvelle salle des sports située en face le CDBM. Joël représentera le club et ce sera l'occasion de rencontrer le remplaçant de Marc Déniel : Guillaume Welte.

3) Course de la rentrée

Nous serons 11 signaleurs pour cette organisation : Carole M., Christian M., Vincent P., Michel L., Philippe G., Alex F., Laurent O., Tonio T., Claude L., Jacques L., Joël M..

Merci à tous. Cela renforce notre proximité avec la municipalité.

4) Actions passées

• **Séjour dans le Puy-de-Dôme :**

Nous étions 16 participants : très bonne ambiance, hébergement au top dans un cadre magnifique, parcours et région splendide, même la météo était avec nous ...et pas d'incident (une seule crevaison !) Vivement l'année prochaine où nous espérons encore plus de monde.

Nous avons reçu pour un dîner Marie-Anne et Michel G. le lundi et le vendredi nous avons été accueilli chez eux. Ils sont dans un endroit superbe et ... heureux !

• **2 jours dans le Morvan : les Grimpettes de l'Avalonnais**

Organisée par Pascale U. et Carole T. sur une proposition d'Yvette et Claude Tiesse. Il y avait 10 participants. Nous avons pris un risque en organisant cette randonnée durant les vacances, mais finalement nous avons eu du monde.

Rappelons le principe de ces 2 jours :

- Organisation couplée avec un rallye
- Rayon de 200KM environ
- Co voiturage le samedi matin, pique-nique le midi, randonnée **tous ensemble** le samedi après-midi pour une petite randonnée découverte.
- Repas le soir
- Participation au rallye le dimanche matin en allure libre
- Retour le dimanche après-midi

Le club participe au repas du soir et les inscriptions au rallye.

5) Réunion comité du 19 septembre

L'ordre du jour prévisionnel est le suivant :

- **Communication** : trouver une solution pour avoir une communication plus simple, plus efficace. Les groupes WhatsApp, tout en étant conviviaux, ont l'inconvénient de créer des petits groupes alors que l'objectif d'un club est de partager avec le plus grand nombre les expériences pour susciter des envies.
- **Adresse mail** : l'adresse actuelle de notre club est en sursis car Microsoft a résilié le contrat avec la FFCT. Il nous faut une nouvelle adresse mail.
- **Préparation AG**
- **Boucles de l'Est** : organisation 200
- **Développement Gravel**
- **Bonneterie**
-

6) Calendrier 2025

Tour de Corse : Rappel sur l'organisation :

- Le tour de Corse en 8 jours (compter 10 jours avec le voyage).
- Prévision 3^{ème} semaine de septembre 2025
- Date limite inscription : fin novembre 2024

- Budget total prévisible : environ 1300€
- Un séjour en étoile sera aussi proposé

Séjour classique avec découverte d'une région

Séjour proche du Perreux : Lac d'Orient vers Troyes.

- Permet d'y aller en itinérant sur la journée
- Permet à des personnes à nous rejoindre sur 3-4 jours
- Parcours pour tous
- Très belles régions autour (Champagne, Bourgogne, Début Ardennes ...)

Ardéchoise : la dernière a été organisée en 2022

Débat passionné. Pour l'Ardéchoise, **il est proposé de la faire tous les 4-5 ans.**

Dans tous les cas, il faut avoir préservé avant la fin d'année.

Sont évoqués aussi :

Organisation des 2 jours. Nous proposons le rallye des vignobles à Cosne sur Loire le samedi dimanche 12 et 13 octobre (*Finalemment non retenu*)

Pour l'année prochaine :

Bordeaux saint Malo : 800km en 85H et 4700 m dénivelé du 3 au 8 juin. Déjà 2 inscrits avec Alex F. et Patrick S. Excellent pour se tester pour un futur Paris-Brest-Paris.

L'Étoile normande (7 au 15 juin) : multiplicité de parcours en étoile.

7) Calendrier à venir

Le calendrier à venir est exposé.

À noter :

- Assemblée Générale le dimanche 8 décembre
- Stage Mécanique le samedi 21 décembre

8) Intervention Jean-Marie

Jean-Marie, nous informe qu'il fait partie de la commission d'enquête sur le projet Bus Bord de Marne (BBM) initié par Ile de France Mobilités.

L'objectif, schématiquement, est de créer une ligne de bus entre Val de Fontenay et Chelles. Voie dédiée au centre, Voie véhicules de chaque côté, et ensuite piste cyclable et voie piétonne avec de la verdure.

9) Questions

Un pot clôture la réunion

Joël M.

LA SÉCURITÉ

LES DOCUMENTS À AVOIR SUR SOI LORS D'UNE SORTIE VÉLO

Pensez à avoir avec vous, lors de la moindre sortie :

- Copie (ou original) de votre licence
- Copie (ou original) votre carte d'identité
- Copie (ou original) votre carte vitale
- Copie (ou original) votre mutuelle
- Copie (ou original) de votre carte groupe sanguin
- Le nom de la personne à prévenir en cas d'accident
- Les traitements médicamenteux en cours et allergie éventuelle

Cela peut faire gagner beaucoup de temps et éviter des tracas en cas d'accident ... et n'oubliez pas une petite somme d'argent pour la récompense en milieu ou fin de parcours !

Joël M.





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

TARIF LICENCE 2025

Le tarif des licences 2025 va augmenter pour 2 raisons :

- Hausse de la cotisation FFVELO de 2€ (de 28€ à 30€)
- Hausse des Assurances Individuelles et club de 10%.

Cela fait une hausse assurance pour le Petit et Mini Braquet de 2,50€, pour le Grand Braquet de 4€

Pour notre club, la hausse sur l'assurance générale est de 5€ et pour l'organisation des Boucles de l'Est de 15€.



Qu'est ce qui justifie cette augmentation de notre assureur AXA ?

La sinistralité est en intense dégradation (présence de sinistres graves) et reste élevée en fréquence (nombre de sinistres déclarés) alors que le nombre de licenciés diminue.

Cette dégradation est principalement due à :

- La dégradation de la sinistralité en Responsabilité Civile (couverture des dommages à autrui) tant pour les licenciés que les non licenciés. Il est notamment relevé qu'un sinistre grave (présence d'un blessé avec un risque de séquelles corporelles lourdes) peut rapidement dépasser une indemnisation d'un million d'euros.
- L'inflation du coût de réparations matérielles, ce qui n'est pas surprenant dans un contexte inflationniste général depuis 2022 et de la montée en gamme de Vélos (notamment les VAE).
- La forte augmentation des frais médicaux restés à la charge des licenciés.
- Des sinistres décès et invalidité plus coûteux.
- Un recours plus important aux prestations d'assistance rapatriement.
- Un nombre de licenciés en diminution qui réduit de fait le montant des cotisations encaissées.

L'étude des cotisations encaissées d'une part (2 467 445€) et des prestations versées d'autre part (2 119 021€) font que notre contrat n'est pas suffisamment équilibré financièrement afin d'absorber : les coûts de gestion de l'assureur (personnel, frais de fonctionnement ...), la rémunération de nos courtiers, le coût de la réassurance (l'assureur doit s'assurer lui-même auprès des réassureurs, c'est une contrainte réglementaire).

Devant cette situation, AXA pouvait résilier le contrat et nous contraindre à rechercher un autre assureur avec le risque d'une très forte augmentation en janvier 2026.

Un nouvel appel d'offre va être lancé pour la période 2026-2029 comme nous l'impose le Code du Sport. Le tarif des années futures dépendra des conditions du risque à ce moment-là, des éventuelles adaptations à faire à notre contrat et de l'évolution, d'ici-là, de notre sinistralité. Moins il y aura d'accidents, moins les cotisations seront élevées.

Amplitudes Assurances, notre courtier gestionnaire, nous signale une augmentation de cas de fraude à l'assurance ces derniers mois avec notamment présentation de fausses factures, ou encore des dommages au vélo déclarés deux fois. Les assureurs ne sont pas des idiots ! Ils vérifient les déclarations de sinistres et savent repérer les fraudes.

Frauder c'est escroquer l'ensemble de la communauté des cyclotouristes qui cotise à une assurance pour indemniser les victimes d'accidents. C'est aussi contraire à l'éthique cyclotouristique. Pour rappel, aussi, frauder à l'assurance est passible des sanctions suivantes :

- Non prise en charge d'un sinistre
- Demande de remboursement par l'assureur des indemnités indument versées

Mais c'est aussi risquer cinq ans de prison et de 375 000€ d'amende (article 313-1 du Code Pénal).

Joël M.



RANDONNÉE CYCLISTE : QUAND LE RESPONSABLE D'UNE CHUTE COLLECTIVE N'EST PAS ASSURÉ *(Article paru dans le Monde de Rafaële Rivails*

Ci-dessous, un article très intéressant basé sur un cas concret concernant les cyclistes voulant rouler avec un club « sans être licencié ». Cela illustre parfaitement le risque que prennent ces personnes et l'importance pour le club de se protéger. M. X est licencié et M. Z. n'est pas licencié mais participe à une randonnée organisée. Vous verrez les conséquences en fin d'article !

« L'association sportive doit couvrir le dommage causé à l'un de ses adhérents par le vélo d'un autre. Ceux qui, depuis le 28 juin, suivent avec enthousiasme les étapes de la 111^{ème} édition du Tour de France ne se doutent pas nécessairement du danger que courent les cyclistes, en cas de chute collective dans le peloton. L'affaire suivante, bien que ne concernant pas une compétition, vient tristement le rappeler.

Le 3 mars 2010, M. X, 56 ans, grand sportif, membre de l'association Les Gentlemen d'Aunis, participe à une randonnée en Charente-Maritime. Le vent soufflant fort, les cyclistes roulent roue dans roue, pour éviter les bourrasques. M. X. se trouve en queue de peloton, à droite de M. Y. et derrière M. Z.

Ce dernier (M.Z), déséquilibré par une rafale, chute. M. Y réussit à l'éviter, mais M. X passe par-dessus son guidon, et tombe, tête la première, dans le bas-côté. Comme il ne respire plus, un médecin qui se trouve dans le peloton, le place en position latérale de sécurité, dans l'attente des secours. Il est hélicoptéré dans un hôpital, mais l'accident le laisse tétraplégique.

Le préjudice financier qui en résulte s'élèvera « à plus de 1 million d'euros », indique son avocat. Maître François-Frédéric Andouard considère que le dommage a été causé par M. Z. : M. Y. a en effet déclaré que la tige de sa selle a bloqué la roue avant de M. X., dont elle a brisé les rayons, ce qui a proposé le catapultage. M. Z. le conteste. Son avocate, Maître Marine Kervingant, soutient qu'il n'y a pas de preuve d'un quelconque contact entre les deux bicyclettes. Elle affirme que M. X. roulait trop près de M.Z., sans respecter les distances de sécurité.

EXCLUSION DE GARANTIE

Néanmoins les juges tiennent M. Z. pour responsable de l'accident, en vertu du principe selon lequel « on est responsable du dommage » causé par le fait « des choses que l'on a sous sa garde » (article 1242 du code civil). Ils considèrent que la position de son vélo, « inerte » sur le sol, après la chute, était « anormale ».

Las, la compagnie Thélem, censée couvrir sa responsabilité civile en cas de dommages aux tiers, conteste devoir sa garantie ; son contrat exclut « **les dommages causés au cours d'activités sportives amateur, dans le cadre d'une association** ». Elle perd en référé, puis en première instance, mais gagne devant la cour d'appel de Poitiers, le 9 avril 2024.

Heureusement pour la victime, il reste l'assurance obligatoirement souscrite en vertu de l'article L321-1 du code des sports, par les Gentlemen d'Aunis, en l'occurrence, auprès de la Macif. Mais celle-ci conteste, elle aussi, devoir jouer : elle prétend que l'association aurait souscrit un contrat subordonnant sa garantie à la caractérisation d'une « faute » - ce qui serait contraire à son obligation légale ; or, « elle ne justifie pas de (cette) affirmation », constatent les magistrats. Elle prétend encore n'assurer que les dommages causés au tiers. Or « les adhérents d'une association sont légalement considérés comme des tiers entre eux ». Elle prétend enfin, ne devoir mobiliser qu'une garantie « dommages corporels », ne couvrant que certains postes de préjudices corporels, alors que M.X. devenu invalide, a perdu son entreprise et ainsi subi un préjudice professionnel.

La cour de Poitiers juge que son contrat « couvre la responsabilité civile des adhérents, et donc le dommage causé à M.X. par le vélo dont M.Z. avait la garde ». Elle la condamne à réparer celui-ci en « intégralité ». Et dans l'immédiat, à payer quelque 230 000 euros. Qui s'ajoutent aux 50 000 euros alloués en référé. »

Joël M.

SORTIES AMICALES

Comme indiqué dans l'édito et dans le compte-rendu de la réunion Club de septembre, nous constatons que de plus en plus d'ACBEistes roulent seuls le dimanche matin et même le samedi et pour différentes raisons : départ trop tôt, plus de groupe 4, fonctionnement « anarchique » des autres groupes, besoin de se remettre en forme Il y a aussi le fait que maintenant nous proposons systématiquement 3 distances pour les sorties amicales ... cela éclatant les groupes. Après des débats passionnés et très intéressants (Club et Comité), nous avons décidé de réorganiser nos sorties club avec comme postulat :

- ✚ L'heure de départ doit être commun (convivialité)
- ✚ Il faut reconstituer ce groupe 4
- ✚ Il faut des référents par groupe

Pour cela nous maintiendrons les 3 distances (sauf pour la période hivernale ou nous aurons deux sorties : boucle normale et boucle longue).

Nous constatons l'existence de 4 groupes :

- Groupe 4 : 20-23KM/H
- Groupe 3 : 24-26KM/H
- Groupe 2 : 27-29KM/H
- Groupe 1 : 29KM/H et plus
-

Pour chacun des groupes, il est important d'avoir des référents. Le rôle des référents est essentiel. Ce sont eux qui doivent « donner » l'allure, vérifier que personne ne décroche. C'est un point de repère pour démarrer la sortie et connaître son groupe. Après il faut une discipline personnelle pour choisir son groupe en fonction de ses capacités ... mais rien n'empêche de partir avec un groupe plus fort et de ralentir ensuite en attendant le groupe suivant tout en prévenant le groupe de ne pas attendre !



Cela reste aussi théorique et rien n'est figé ! Parfois il ne peut n'y avoir que 3 groupes voir 2 En fonction du nombre, de la soirée de la veille !!!!!

Pour les différents groupes, ce sont proposés comme référents :

- ✚ Groupe 4 : Marie-Paule et Joël
- ✚ Groupe 3 : Alain A., Alex, Carole T, Pascale
- ✚ Groupe 2 : Sylvain
- ✚ Groupe 1 : Damien,

Pour bien fonctionner, il faudrait être au moins 4 référents par groupe. Si vous souhaitez être référent, faites-vous connaître auprès du comité.

Comme il devient de plus en plus rare que les groupes s'arrêtent à mi-parcours pour un café, nous proposons de se réunir pour un pot d'arrivée et pour ceux qui le peuvent et veulent, soit chez Fifi soit dans un autre café à trouver.

Pour le samedi, nous organiserons un départ du Centre des Bords de Marne à 9H00 tous les samedis pour une randonnée de 60-65km avec café. L'objectif est de rouler tous ensemble ... afin de ne pas laisser trop de forces pour la sortie Amicale du lendemain.

Pour les sorties d'initiation, nous les organiserons le samedi matin (à 9h00) pour les nouveaux ne faisant que 50-60km et le dimanche matin pour ceux qui font plus de 60km.

La nouvelle organisation WhatsApp devrait permettre de mieux faire vivre tous ces groupes.

Nous débattons de cette organisation lors de la réunion club d'octobre. **Joël M.**

✚ « **Dans un groupe d'amis cyclistes, chacun s'auto-proclame toujours spécialiste de quelque chose :**

- **Le plus gros se prétendra sprinteur**
- **Le plus petit décrètera qu'il est grimpeur**
- **Le moins mauvais dira qu'il est puncheur**
- **Le plus mauvais prétendra être baroudeur »**

Danslamusette

LES SIGNES POUR PRÉVENIR VOS ÉQUIPIERS DU PELOTON



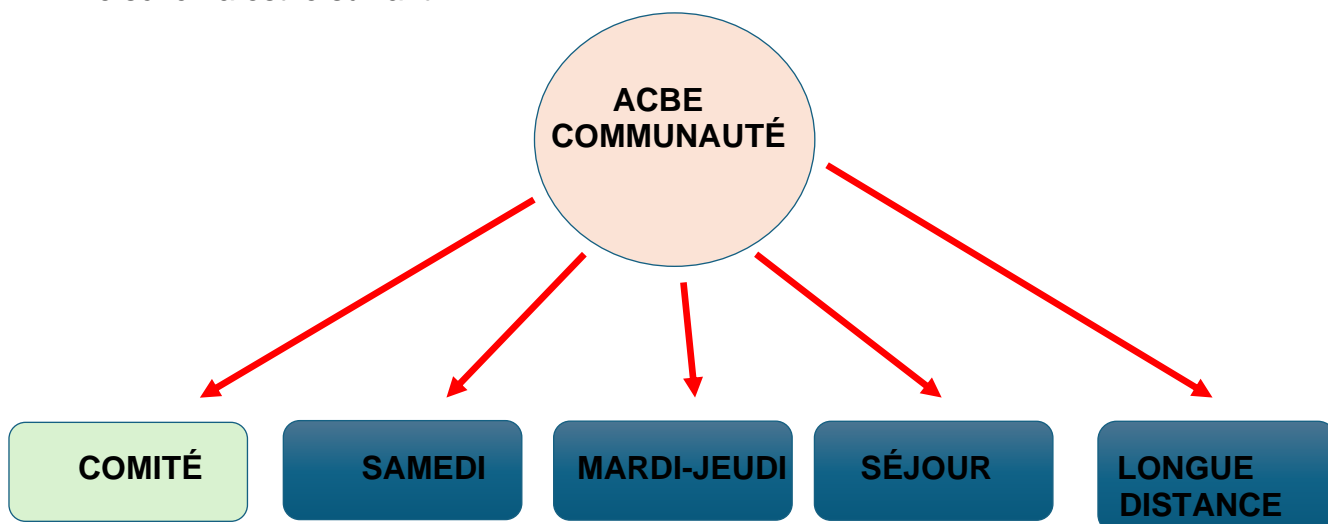
COMMUNICATION WHATSAPP



Nous constatons aujourd'hui que les divers groupes WhatsApp entraînent la formation de groupes indépendants car beaucoup d'informations se font dans ces groupes et les autres n'y ont pas accès. **Mais le but d'un club est d'échanger et de provoquer l'envie de vivre de nouveaux défis !**

Nous allons créer une communauté WhatsApp dans laquelle seront regroupés tous les sous-groupes : certains seront des groupes fermés comme « comité » mais les autres seront des groupes ouverts comme par ex BRM, Mardi-Jeudi, Samedi, Séjour, Tour de Corse...

Le schéma est le suivant :



Groupe fermé

..... Groupe Ouvert.....



Sur votre téléphone, vous aurez la vue ci-jointe et vous pourrez faire partie d'un groupe en faisant simplement la demande. Cela vous permettra de choisir vos groupes pour être au courant de ce qui se passe et de participer.

Par exemple, le groupe du Mardi-Jeudi, décide la veille du parcours qu'ils vont faire et de l'heure de départ en fonction de la météo. Cela pourrait fonctionner de la même manière pour le groupe du samedi.

Nous créerons des groupes pour la Vélocio, le Tour de Corse

L'autre avantage de WhatsApp communauté, est de pouvoir **faire des sondages** de manière très rapide.

Cependant, il faut respecter certaines règles pour éviter « tout blabla » inutile afin de n'être pas saturé de messages et qui décourage la lecture !

Cela n'évitera pas les envois de mails car tout le monde n'est pas sur WhatsApp et bien sur le fonctionnement de notre groupe Facebook (fermé).

Nous en débattons lors de la prochaine réunion Club d'Octobre.

Joël M.

CARREFOUR DES ASSOCIATIONS-COURSE DE LA RENTRÉE

Samedi 7 septembre a eu lieu le traditionnel **Carrefour des Associations** au centre des Bords de Marne. Michel L. Emmanuel A. et moi-même avons animé le stand et répondu aux différentes questions d'une vingtaine de visiteurs. Finalement, Il y aura 14 personnes qui sont intéressées pour participer à une ou plusieurs sorties d'initiation. Nous organiserons ces sorties à partir du samedi 28 septembre pour ceux qui peuvent faire 50-60km et le dimanche pour ceux qui peuvent faire plus de 70km. Si vous êtes disponibles pour l'accompagnement, n'hésitez pas à vous manifester !
Merci à tous les visiteurs ACBEistes qui animent le stand.

Le matin a eu lieu **l'inauguration**, émouvante et sympathique, du nouveau gymnase, Centre Sportif Communal, situé en face du Centre des Bords de Marne. Ce fut l'occasion de rencontrer le remplaçant de Marc DENIEL, Guillaume WELTE. Souhaitons-lui tous nos vœux de réussite dans ce nouveau défi.



Le lendemain matin a eu lieu **la Course de la Rentrée**. La municipalité nous sollicite chaque année pour tenir les différents carrefours afin que les coureurs puissent être en sécurité. Nous étions 11 cette année à répondre présent : Vincent P., Michel L., Philippe G., Alexandre F., Laurent O., Tonio T., Claude L., Jacques L., Carole et Christian M. et moi-même. Merci à tous !

Joël M.



Une ville où
l'on sent
que les
cyclistes
sont les
bienvenus ...



L'ART et le VÉLO.

Jean HELION (1904-1987)
« AU CYCLISTE » (1939)



Huile sur toile – 132 cm X 180,5 cm – Achat de l'État en 1968.

J'ai redécouvert Jean HELION cette année par l'exposition rétrospective intitulée « *La prose du monde* » au Musée d'Art Moderne de la ville de Paris. Peintre singulier, Jean HELION traverse le XXe siècle en se liant d'amitié avec les artistes majeurs, plasticiens et écrivains. Sa production plastique au début de son œuvre sera influencée par le cubisme. Puis très rapidement au contact de Piet MONDRIAN, Jean HELION développera une abstraction géométrique. En 1930, il participe à la création du groupe « ART CONCRET » avec entre autres le hollandais Théo Van DOESBURG. Le manifeste de ce groupe précise : « *La peinture est une création de l'esprit : les moyens de la peinture doivent être réduits à l'essentiel, la technique et la forme maîtrisées dans un souci de clarté totale* ». Cette démarche intellectuelle de l'Art Concret conduit à produire des œuvres abstraites et géométriques. Ultérieurement Wassily KANDISKY et Jean ARP adopteront cette démarche de création alors que Jean HELION s'en détachera.

Vivant difficilement de son art, Jean HELION tente une aventure aux États Unis. Il s'installe à New York où il introduit l'art abstrait.

La démarche de Jean HELION va cependant évoluer, vers 1934 son approche géométrique va s'assouplir en introduisant des courbes pour venir progressivement à une peinture figurative tout en conservant les aplats de couleurs utilisés dans l'Abstraction-Création, mouvement qui succédera à l'Art Concret.

Après cette rapide présentation de l'artiste venons-en à la toile d'aujourd'hui « *Au Cycliste* ». Tout d'abord c'est la seule toile que je connaisse où Jean HELION représente un cycliste. Sur cette toile figure trois personnages assemblés par magie dont on ignore ce qui peut les réunir.

Au centre un homme élégant, portant parapluie et chapeau, franchit une porte, d'où vient-il ? Où va-t-il ?

A droite, à sa fenêtre une femme au regard lointain pose une plante en pot sur le rebord. Quelle signification ? Dans l'expression rien ne relie cet homme et cette femme. Quoique ?

A gauche sur un fond bleu au graphisme épuré, notre cycliste suit sa route sans autre indication. Bien que plus discret sur la toile, on peut considérer qu'il s'agit du personnage le plus important puisqu'il donne le titre au tableau !

D'un point de vue pictural ces trois personnages s'inscrivent dans une architecture géométrique que Jacques HELION abandonnera progressivement. Nous sommes en 1939. Commentant le tableau « *Au Cycliste* », Jean HELION dira en 1984, à Maïten BOUISSET, critique d'art au *Matin* : « *J'ai peint un homme sur un vélo, et cet homme est allé aux choses, aux fleurs, aux paysages, vers les femmes* ».

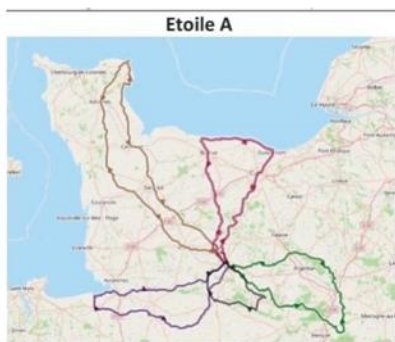
Comme quoi, il n'y a qu'un pas entre peinture et poésie.

Et vous où allez-vous lorsque vous enfourchez votre palefroi mécanique ?

Jean-Paul EGRET

La Normandie à Vélo !

L'ÉTOILE NORMANDE



- 200 heures non stop pour parcourir de 200 à 2.222 km
- des parcours de 100 à 2.222 km
- à réaliser en fonction de vos envies et de votre temps.
- Devenez **Finisheur** en faisant toutes les boucles (1.111km)
- et **Super-Finisheur** en faisant toutes les boucles dans les deux sens (2.222 km)



L'Étoile Normande a lieu du 7 au 15 juin 2025.

Renseignement sur le site : <https://normandie.ffvelo.fr/randonnee-longue-distance-du-coreg-lettoile-normande/>

LA SÉCURITÉ



Aménagements à risques



Fédération française de cyclotourisme

Le concept



Le coussin a été inventé dans la ville de Berlin. Il s'agit d'une "surélévation" implantée sur la chaussée, mais à la différence des ralentisseurs, il ne s'étend pas sur toute la largeur de la chaussée. Seuls les véhicules légers sont obligés de rouler sur la partie surélevée, soit avec les roues de droite, soit avec les roues de gauche. Les bus et les poids lourds peuvent "l'enjamber" (confort des passagers, réduction du bruit). Il constitue une excellente solution pour les cyclistes, qui le contournent par la droite sans changer de trajectoire.

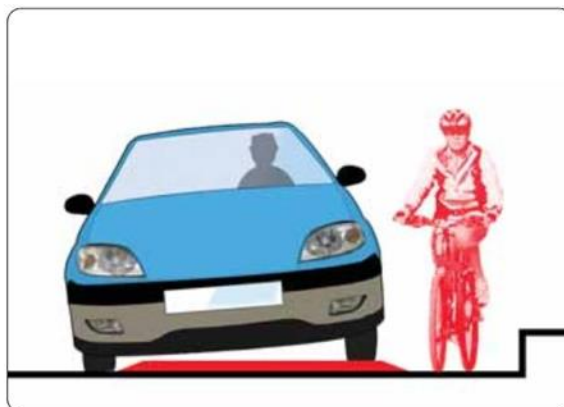
Ces "surélévations" sont de trois types :

- les coussins en caoutchouc préfabriqués,
- les coussins en béton préfabriqués,
- les coussins construits sur place.

L'objectif commun à toutes ces "surélévations", est d'obliger les conducteurs motorisés (VL et PL) à réduire leur vitesse, pour plus de sécurité, vis à vis des autres usagers vulnérables que sont les cyclistes et les piétons.

Ces aménagements spécifiques, ne font pas l'objet d'une réglementation ni d'une norme (contrairement aux ralentisseurs) mais de recommandations techniques recensées par le CERTU et contenues dans le guide méthodologique.

(une nouvelle version sera disponible début 2009. Source CERTU)



Depuis leur création, la FFCT milite pour ces surélévations du type coussins, qui ne pénalisent pas les cyclistes, puisque nous pouvons les contourner à vélo, tout en assurant notre confort et notre stabilité, ce qui n'est pas le cas des ralentisseurs du type "dos d'âne". Voir notre Charte Cyclable qui traite de ces sujets.

Aujourd'hui, les coûts de réalisation et d'installation des coussins en caoutchouc préfabriqués, (-30 %), leur simplicité d'installation ainsi que leur rapidité de mise en oeuvre (3 heures contre une journée pour les autres modèles) font que ce type d'aménagement a la préférence de nombreux aménageurs.

Sous réserve du strict respect des caractéristiques techniques des produits, ainsi que de la largeur minimale de 70 cm nécessaire entre le coussin et la bordure, pour assurer la libre circulation des cyclistes ; nous sommes favorables à ce type de réalisation. En revanche, suite aux nombreuses chutes de cyclistes constatées sur les coussins de type "caoutchouc" nous avons remis en cause notre analyse et notre appréciation sur ce type d'aménagement.



Nos demandes

- La suppression progressive des coussins en caoutchouc (non fiables et dangereux) et leur remplacement par des coussins composés de matériaux type béton préfabriqué qui présentent d'une part, une bonne accroche pour les cyclistes même sous la pluie et d'autre part une pérennité de réalisation et de pose eu égard à sa conception "Unibloc".

Ils sont beaucoup moins glissants que les coussins caoutchouc, et s'ils le deviennent parfois, c'est très souvent suite aux taches d'huile laissées par certains véhicules lors de leur passage. Par temps de pluie, cette huile s'étale et se transforme, rendant les coussins (de tout type) dangereux ; à la fois pour les cyclistes, les cyclomotoristes et les motards. Il convient donc de prévoir un lavage régulier au cas par cas, dont la fréquence dépendra du trafic automobile.



Nous avons également la certitude que ce type de fabrication respecte parfaitement les dimensions requises de réalisations, ce qui n'est pas toujours le cas des ralentisseurs qui sont construits sur place. Cependant, ce type de coussins préfabriqués demandent moins de surveillance et d'entretien, à la longue ils se révèlent moins onéreux que les coussins en caoutchouc.

- La mise en place systématique d'un planning de surveillance et de maintenance à l'occasion de toute installation de coussins.
- La bonne prise en compte de la continuité sécuritaire des cheminements cyclables lorsqu'ils existent (bandes cyclables), y compris dans le cas d'alternat de circulation.



Texte et photos : Steve Jackson / Forum Commission Sécurité FFCT

Contact :

Fédération française de cyclotourisme - 12, rue Louis Bertrand - 94207 Ivry-sur-Seine Cedex
Tél. : 01 56 20 88 88 - Fax : 01 56 20 88 99 - Site Internet : www.ffct.org - E-mail : info@ffct.org



L'ABANDON

L'idée d'abandonner lors d'une épreuve sportive, surtout en raison de conditions météorologiques défavorables, peut sembler à première vue contraire à l'esprit de compétition et de persévérance. Toutefois, on peut aussi considérer que cette décision puisse revêtir une dimension noble et profondément humaine.

Ce sont nos tentatives récentes (600 des Volcans, 7 cols majeurs notamment) qui m'ont inspiré ces pensées. Je me dépêche de préciser que je me suis fait aider par Chat GPT pour écrire ces lignes, que je serais bien incapable de rédiger tout seul. Comme quoi l'IA vient se nicher jusque dans notre bulletin...



La reconnaissance de ses limites

La première notion que l'on peut considérer est l'humilité, c'est-à-dire la reconnaissance de ses propres limites face à des forces naturelles bien plus grandes que soi. La sagesse ne réside-t-elle pas en grande partie dans la compréhension et l'acceptation de ce qui échappe à notre contrôle ? Sénèque nous enseigne que la véritable sagesse consiste à distinguer ce que nous pouvons changer de ce que nous devons accepter. Abandonner face à des conditions météorologiques extrêmes peut donc être vu comme un acte de sagesse, une reconnaissance que la nature a des lois immuables auxquelles nous devons nous plier.

La valorisation de la vie et de la santé

Ensuite, il y a la notion éthique de la valorisation de la vie et de la santé. L'abandon peut être perçu comme un acte de respect envers soi-même et envers les autres. Prendre des risques inconsidérés face à des conditions météorologiques dangereuses ne concerne pas seulement l'individu, mais aussi les personnes qui peuvent être affectées par sa perte ou sa blessure, comme la famille, les amis, et même les équipes de secours. De ce point de vue, abandonner est un acte responsable et éthique.

L'idée de la lutte et de la capitulation

Une autre perspective vient de l'analyse de la lutte et de la capitulation. Albert Camus, dans "Le Mythe de Sisyphe", compare la lutte humaine à celle de Sisyphe, condamné à pousser une pierre éternellement. L'abandon face à une épreuve extrême peut être vu non pas comme une défaite, mais comme une réorientation des efforts vers des combats plus signifiants et moins destructeurs. C'est reconnaître qu'il y a des luttes qui valent d'être menées et d'autres qui mènent seulement à la destruction inutile.

La nature comme force transcendante

Enfin, on peut aussi considérer la nature comme une force sublime, inspirante et écrasante par sa beauté et sa puissance. Abandonner face à la nature, c'est aussi s'incliner devant cette majesté et lui concéder sa supériorité. Une manière de reconnaître notre place dans l'univers.

Conclusion

Ainsi, l'abandon lors d'une épreuve sportive face à des conditions météorologiques défavorables peut être vu non pas comme un acte de faiblesse, mais comme une manifestation de sagesse, d'éthique, et de respect pour la nature. Cela nous rappelle que la véritable grandeur ne réside pas toujours dans la persévérance aveugle, mais souvent dans la capacité à reconnaître et accepter nos propres limites.

Philippe BUARD

*Ce texte de Philippe, sur un sujet que personne n'aime aborder, est tellement vrai. Les accidents récents lors d'un trial dans les Hautes-Alpes le prouvent. Savoir s'arrêter à temps ! Et c'est toute la difficulté, car nous savons que notre corps est capable de ressource insoupçonnée !
Un autre frein « à ce refus de l'abandon » est aussi le regard des autres, surtout dans ce monde des réseaux sociaux où il faut « narrer » ces exploits pour exister ! Il suffit d'écouter les personnes qui abandonnent : elles se sentent obligées de se justifier vis-à-vis des autres ! Philippe a raison : un abandon peut être noble ... et surtout sage !*

Joël M.

LA VIE DU CLUB

COMPTE-RENDU RÉUNION COMITÉ Mardi 19 septembre 2024

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

Ordre du jour

- Situation Effectif (Carrefour des Associations)
- Situation Trésorerie
- Informations diverses : licences 2025, convention Alltricks, journée réflexion, atelier mécanique, gravel
- Organisation Assemblée Générale
- Organisation des Boucles de l'Est (avec un BRM 200)
- Bonneterie : Diffusport
- Communication : Adresse Mail, Groupe WhatsApp
- Sorties Amicales et Initiation
- Calendrier 2025 : séjour, Corse
- Point Sécurité

Sont absents excusés : Michel L, Sylvain L et Lionel D.

1) Situation Effectif

Aujourd'hui, nous sommes 99 licenciés et 6 adhérents, soit 105 acébéistes.

On constate une très légère diminution des effectifs sur 4 ans : pour cette année, les déménagements et problèmes de santé en sont les principales causes.

2020 :124 2021 :120 2022 :118 2023 :109 2024 :105 (et 3/4 potentiels)

Le Carrefour des Associations a permis 13 nouveaux contacts dont 4 féminines. Deux sont déjà des cyclistes qui ont roulé et un va prendre sa licence, deux seraient plus intéressés par le Gravel. Pour les autres des sorties d'initiation seront organisées.

Proposition : participer au carrefour des associations de Nogent, Neuilly Plaisance, Neuilly-sur-Marne qui n'ont pas de club cycliste et éventuellement Bry sur Marne.

2) Situation Trésorerie

A ce jour on constate un excédent de 1384€ qui sera utilisé pour les dépenses de fin d'année : 11 novembre et AG du club. Ainsi il y aura équilibre des comptes pour 2024 et c'est bien !

3) Informations diverses

- Le tarif licence FFvélo 2025 subira une hausse de 10% principalement liée à l'augmentation des assurances et à l'augmentation de la cotisation.

La FFvélo donne plusieurs raisons à cette augmentation :

- Le nombre de licenciés diminue
- Les sinistres sont en hausse et notamment les sinistres graves (décès, rapatriement)

- Le remboursement du matériel est en hausse (prix des vélos et VAE)
 - Les frais médicaux sont aussi en forte augmentation.
Il est aussi noté les fraudes à l'assurance (double déclaration etc..)
Pour l'ACBE, nous souscrivons de plus à une assurance pour l'accueil des nouveaux et une pour les Boucles de l'Est)
- Le comité réfléchit à la signature d'une convention avec Alltricks pour obtenir d'éventuelles réductions sur nos divers achats.
 - La journée Analyse et Réflexion pour la FFvélo aura lieu le samedi 23 novembre.
 - Le stage mécanique aura lieu le samedi 21 décembre
- Pour ces deux journées, vous êtes bien sûr tous invités. Venez nombreux !

4) Organisation Assemblée Générale

Pour ce jour, la salle est retenue. Nous travaillerons avec le même traiteur. Pour les récompenses, nous gardons le même procédé mais on rappelle qu'il faudra remplir la feuille, qui sera envoyée par Gérard D, résumant toutes vos participations aux diverses organisations, si vous désirez être récompensés !
Il nous reste à trouver un thème pour la décoration.

5) Organisation des Boucles de l'Est

Cette année, on innove !
Bien sûr, toute l'organisation de base avec trois parcours sera conservée mais nous ajouterons, en collaboration avec l'ACP, un BRM 200, nouvelle épreuve indépendante.
Pour ce faire, la salle sera ouverte de 5h30 à 21h.
Et nous aimerions que ce 200 soit convivial et original : nous réfléchissons à l'accueil à l'arrivée avec crêpes, bières et fromages régionaux et le tout autour d'une grande table.
Le parcours de ce 200 sera calqué pour le début et la fin sur un des trois parcours traditionnels. Ceci nécessitera bien sûr l'aide de beaucoup d'acébéistes ! On vous sollicitera en temps voulu !
Mais nous avons besoin de tous pour réussir ces Boucles !!!

6) Bonneterie

Le choix de l'équipementier est décidé : ce sera Diffusport.
Nous organiserons une journée d'essayage un samedi et les commandes pourront démarrer.
L'objectif est une commande de printemps !

7) Communication : Adresse Mail, Groupe WhatsApp

Notre adresse mail étant obsolète, nous allons créer une nouvelle adresse gmail.com
Nous constatons aujourd'hui que les divers groupes WhatsApp entraînent la formation de groupes indépendants car beaucoup d'informations se font dans ces groupes et les autres n'y ont pas accès. Mais le but d'un club est d'échanger et de provoquer l'envie de vivre de nouveaux défis !
Nous allons créer une communauté WhatsApp dans laquelle seront regroupés tous les sous-groupes : certains seront des groupes fermés comme « comité » mais les autres seront des groupes ouverts comme par ex BRM, Mardi-Jeudi, Samedi, le Morvan...
Utiliser WhatsApp facilite le recours aux sondages pour organiser un évènement mais il faudra bien définir les règles de communication comme éviter le « blabla » qui décourage la lecture.
Tout ceci n'exclut pas bien sûr l'usage de mail qui reste indispensable.

8) Sorties Amicales du dimanche, du samedi et Initiation

- Le dimanche

La dernière réunion club a permis de riches échanges sur le sujet.
Le constat aujourd'hui : beaucoup d'acébéistes roulent seuls en majorité ceux des groupes 3 et 4. Les raisons avancées : le départ trop matinal et surtout ils ne trouvent pas un groupe qui roule à leur allure et on ne les attend pas quand ils ont qqs centaines de mètres de retard. C'est dans le groupe 1 que l'on semble s'attendre le plus.
L'objectif est donc de faire revenir les gens aux sorties du dimanche pour **rouler ensemble** entre les gens de même force.

En 4 groupes :

- Groupe 4 : 20-23KM/H
- Groupe 3 : 23-27KM/H
- Groupe 2 : 27-29KM/H
- Groupe 1 : 29KM/H et plus

Sur 3 parcours

- normal
- petit
- grand

On garde l'idée de partir tous ensemble car différer les départs morcellerait encore plus les groupes.

Pour éviter l'éclatement, les référents de chaque groupe doivent attendre ceux qui décrochent et inciter le groupe à attendre. Les référents ne sont pas nommés ou élus mais ceux dont on sait à quelle allure ils roulent.

Par ex :

- Groupe 4 : Joël, Pascal V, Marie-Paule
- Groupe 3 : Alain A, Alex, CaroleT, Pascale
- Groupe 2 : Sylvain
- Groupe 1 : Benoit, Damien, Cyril F, Théo, Fred

Et chaque groupe peut changer le parcours en cours de randonnée.

Nous pourrions prévoir un arrêt au café au retour soit chez Fifi ou soit un autre café à trouver.

- Le samedi

On rétablit une sortie officielle le samedi matin avec départ à 9h du CDBM.

L'idée est de constituer un seul groupe sur une distance de 60 avec café au milieu du parcours.

L'été, l'heure peut être avancée à 8h30.

- Sorties initiations

Elles auront lieu le samedi matin à partir du samedi 28 septembre avec départ à 9h du CDBM pour les nouveaux ne pouvant faire que 50/60km.

Pour ces sorties nous avons besoin de deux accompagnants.

Pour ceux pouvant faire plus de 60km, la sortie de fera le dimanche matin.

9) Calendrier 2025

- L'Ardéchoise sera au calendrier 2026. Nous la programmerons environ tous les 4 ans.

- Le séjour

Nous envisageons un séjour soit au Lac d'Orient dans l'Aube près de Troyes soit dans une autre région à découvrir, par exemple la Creuse.

- La Corse

Un séjour en Corse est prévu pour la 3^{ème} semaine de septembre 2025.

Plus on sera nombreux plus il sera facile de demander des aménagements à l'organisation afin que chacun puisse rouler à son rythme : on prévoit bien sûr deux allures possibles.

Une réunion est prévue pour finaliser le projet.

10) Point sécurité

Un acébéiste a été accidenté Rue de Rivoli à Paris. Il a heurté un terre-plein et a eu une fracture du fémur.

Durant son séjour, son voisin de chambre avait été aussi accidenté Rue de Rivoli. Donc nous allons monter un dossier pour signaler, avec la FFvélo, ce problème à la mairie de Paris.

Marie-Paule Genzmer

✚ « **C'est parce que le vélo est un remarquable engin de perception du monde que le cyclotourisme est une source d'enrichissement perpétuel** » Jacques VICART (ancien président de la FFCT)

Encore merci pour ces magnifiques Jeux
Olympiques emplis d'émotions, d'exploits et de
belles images !
Que le Sport est beau !
Au revoir 2024 et **vivement 2025**

