

# 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,

L'ACBE organisera son premier BRM 200 "J'AIME les beaux villages" et nous espérons en faire une vraie réussite pour les participants. Notre club a une image de club "longues distances", image construite depuis sa création par de nombreux et grands "randonneurs" (femmes ou hommes). De participant, il nous semblait normal de devenir organisateur et

de donner un peu de nous-même à cette communauté de cyclos, de passionnés ! Ne pas toujours prendre mais savoir rendre !

Lorsque nous analysons les premiers inscrits, seuls 3 sont licenciés FFCT, 6 d'autres fédérations (UFOLEP-TRIATHLON) et 17 non licenciés venant majoritairement du 93, 94,75 mais aussi 77 et 92. Ces non-licenciés doivent être un vivier pour notre club, notre fédération et nous nous devons de voir comment attirer ces cyclos dans un club (de préférence l'ACBE) où ils découvriront la convivialité, de nouveaux challenges, une assurance fédérale et des formations.

Mais nous nous devons aussi de « recruter » des personnes débutantes. Un chiffre : en Ile-de-France, 52% de femmes pratiquent le vélo ... pour 20% de licenciées dans le Val-de-Marne. Que faire pour transformer ce vélotaf, vélo-balade en cyclotourisme ? Quelle organisation mettre en place au sein de notre club ?

Nous allons avoir besoin de vous (une quinzaine de personnes) pour que ces 2 manifestations, le BRM 200 et les Boucles de l'Est, soient une réussite pour les participants.

Pour la Vélocio en direction de Bollène, il y aura finalement 3 équipes ACBE plus une équipe mixte ce qui est une belle réussite. Arrivant tard cette année, j'espère que les conditions météo seront plus clémentes qu'en 2024.

Tout cela ne doit pas nous faire oublier qu'un club vit par ses organisations, différentes et multiples : les sorties dominicales, les sorties de semaine (mardi, jeudi et samedi), les journées ACBE, le traditionnel séjour, Rethondes ... Pour le séjour en Alsace, à Münster, nous serons 18 à ce jour ! L'objectif du Comité est que chacun d'entre nous trouve son bonheur, selon ses envies, ses capacités, en toute liberté !

Vous avez découvert ce nouveau décret de novembre 2024 sur la réglementation cycliste et notamment l'éclairage, interdisant notamment le feu arrière clignotant, ce qui est une véritable aberration en termes de sécurité et visibilité. Notre fédération a décidé d'agir (c'est d'ailleurs la seule fédération ou organisation qui s'est manifestée ... étrange, alors que notre sécurité est en jeu !) et elle a demandé à rencontrer les représentants de l'État. Vous trouverez dans le bulletin les résultats de cette entrevue, en espérant à terme une issue favorable.

Nous vous souhaitons une très belle année cyclo, avec de belles randonnées, de beaux défis et surtout de prendre du plaisir sur nos belles routes françaises ... ou écossaises !

Bonne route

Amicalement,

**Joël Mégard**

# LES PARCOURS DU 1<sup>er</sup> FÉVRIER AU 31 AOÛT 2025

## SORTIES HEBDOMADAIRES



- ♥ **Tous les dimanches matin**, départ du parking du Centre des Bord de Marne, carrefour Quai d'Argonne et 2 rue de la Prairie, le Perreux sur Marne. Parcours selon programme ci-dessous.
- ♥ **En gras et souligné**, le lieu de rendez-vous pour le café à mi-parcours.
- ♥ **Tous les mardis et jeudis après-midi**, départ à 13 heures 30 (l'été) et 13 heures (l'hiver) du carrefour N34/N370, au lieu-dit « La Charrette ». Parcours défini sur place selon la période, le temps, le sens du vent .... et l'humeur du moment !
- ♥ **Tous les samedis matin**, départ à 9h00 du carrefour N34/N370, au lieu-dit "La Charrette".

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

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

- ✓ Une randonnée, une 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

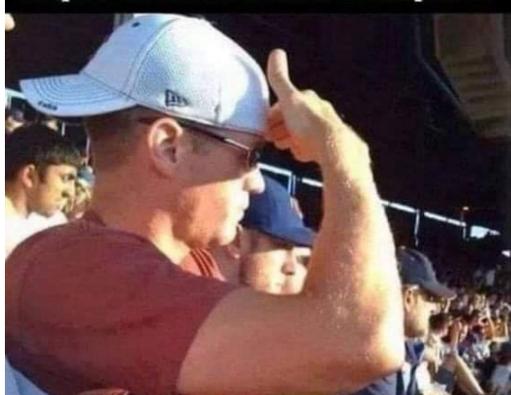


BRM

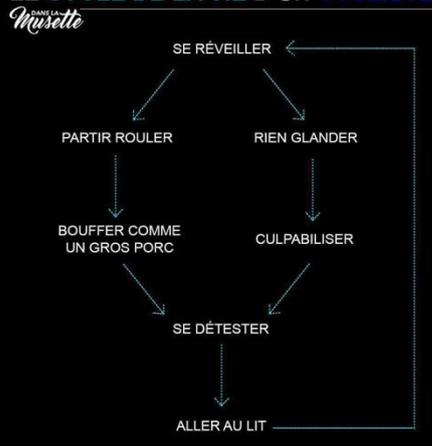


Épreuve Cyclosportive

Quand le fabricant de casquettes a cousu la visière du mauvais côté, le vrai supporter de foot fait preuve d'un étonnant sens de l'adaptation.



## LE CYCLE DE LA VIE D'UN CYCLISTE



# FÉVRIER 2025

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

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

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

### DIMANCHE 2 FÉVRIER

#### **Sortie amicale 75M.** Départ à 8h30

Le Perreux, Pont de Bry, Sainte Camille, Noisy les Arcades, Emerainville, Roissy, Ozoir, Chevy-Cossigny, Gretz, Tournan, Ville, Favières, Jossigny, Gouvernes, Vaires, Le Perreux. (76 km, dénivelé 394m, openrunner 20601455)

Boucle courte ACBE-75M - Bc : Ozoir, Gretz, 68KM, openrunner [20601612](#)

Boucle longue ACBE-75M - BL : Chevy-Cossigny, Brie-Comte Robert, Grégy, Evry-Grégy, Cordon, Coubert, Liverdy, Tournan, (105 km, dénivelé 650m, openrunner [20601750](#))

### VENDREDI 7 FÉVRIER

Réunion Club ouverte à tous. Préparation des Boucles de l'Est./BRM 200  
A 20H45, salle Charles de Gaulle, 75 avenue Ledru-Rollin, 94170 Le Perreux-sur-Marne.

### DIMANCHE 9 FÉVRIER

#### **Sortie amicale 76A.** Départ à 8h30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers, Dainville, Villiers-sur-Morin, **Crécy-la-Chapelle**, Serbonne, Tigeaux, Villeneuve-le-Comte, La Sablonnière, Pontcarré, Roissy-en-Brie, Emerainville, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux. (77 km, dénivelé 415m, openrunner [2241889](#))

Boucle longue ACBE-76A - BL : Tigeaux, Dammartin-sur-Tigeaux, Mortcerf, La Houssaye-en-Brie, Les Chapelles-Bourbon, D216 à Champrose tourner à droite, Châtres, Liverdy-en-Brie, Gagny, Roissy-en-Brie (100 km, dénivelé 540m, openrunner [20555413](#))

### DIMANCHE 16 FÉVRIER

#### **Sortie Amicale 75L.** Départ à 8h30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Thorigny, Annet, Fresnes, Précy, Charmentray, Trilbardou, Lesches, A droite D45 a, A gauche en haut, Chalifert, Chessy, Val de France, Val d'Europe, Bussy, Collégien, Croissy- Noisy, Le Perreux. (75 km, dénivelé 372 m, openrunner [18206469](#))

Boucle longue ACBE-75L - BL : Trilbardou, Vignely, Esbly, Montry, Condé-Sainte-Libiaire, Quincy-Voisins, Magny Saint-Loup, Bouleurs, Crécy-la-Chapelle, Voulangis, Villiers-sur-Morin, Coutevroult, Bailly-Romainvilliers, Serris (98 km, dénivelé 694m, openrunner [20555652](#))

### DIMANCHE 23 FÉVRIER

#### **Sortie amicale 75C.** Départ à 8h30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, La Sablonnière, Favières, **Tournan**, D10/D32, Presles, Gretz-Armainvilliers, Chevy-Cossigny, Ozoir-la-Ferrière, Roissy-en-Brie, Emerainville, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux. (75 km, dénivelé 372m, openrunner [2241873](#))

Boucle longue ACBE-75C - BL : Chevy-Cossigny, Brie-Comte-Robert, Combs-la-Ville, Varennes-Jarcy, Périgny, Mandres-les-Roses, Santeny, Marolles-en-Brie, Sucy-en-Brie, Pontault-Combault, Roissy-en-Brie (98 km, dénivelé 558m, openrunner [20561089](#))

## MARS 2025

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

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

### DIMANCHE 2 MARS

#### Sortie amicale 84B. Départ à 8h30

Le Perreux, Champs-sur-Marne, Croissy-Beaubourg, Rentilly, Guermantes, Jossigny, Bailly-Romainvilliers, A gauche après la jardinerie, Coutevroult, A droite à l'entrée de Saint-Germain-sur-Morin - D8, Villiers-sur-Morin, Mur de Voulangis, A gauche descente D235, A droite entrée Crécy-la-Chapelle - D20, **Tigeaux**, Villeneuve-le-Comte, Villeneuve-Saint-Denis, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (84 km, dénivelé 606 m, openrunner [17659066](#))

Boucle courte ACBE-84B – BC : sortie de Bailly-Romainvilliers continuer sur D406, après être passé au-dessus A4, tourner à droite D96 vers Villeneuve-le-Comte (68 km, dénivelé 282m, openrunner [17899973](#))

Boucle longue ACBE-84B – BL : Crécy-la-Chapelle, Bouleurs, Coulommes, Sarcy, Bouleurs, Férolles, La Chapelle-sur-Crécy, à droite après la collégiale vers camping, reprise D20 vers Tigeaux, au pied de Tigeaux à gauche, Monthérand, Montbrieux, Guérard, sortie de Guérard prend sur la gauche, La Celle-sur-Morin, D216, Mortcerf, Dammartin-sur-Tigeaux, mur de Tigeaux (115 km, dénivelé 955m, openrunner [17900085](#))



**91. La Jacques GOUIN.** Départ Mennecey(91), 115KM. [www.velostarorganisation.com](http://www.velostarorganisation.com)

### VENDREDI 7 MARS

Réunion Club ouverte à tous. Finalisation organisation des Boucles de l'Est/BRM 200.  
A 20H45, salle Charles de Gaulle, 75 avenue Ledru-Rollin, 94170 Le Perreux-sur-Marne.

### SAMEDI 8 MARS

Reconnaissance du BRM 200 J'aime les beaux villages. Heure de départ à fixer. **L'idéal pour un premier 200 !**

### DIMANCHE 9 MARS

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

Le Perreux, Champs, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir, Soignolles, Coubert, Presles, Gretz, Ozoir, Roissy, Champs, Gournay, Le Perreux. (80 km, dénivelé 420m, openrunner [16331354](#))

Boucle courte ACBE-81M – BC : sortie Ozoir-la-Ferrière, longer Lésigny, Férolles-Attily, Chevry-Cossigny (63 km, dénivelé 239m, openrunner [20566758](#))

Boucle longue ACBE-81M – BL : Villepartour, Liverdy-en-Brie, Chaumes-en-Brie, Fontenay-Trésigny, Marles-en-Brie, La Houssaye-en-Brie, Neufmoutiers-en-Brie, Villeneuve-le-Comte, Villeneuve-Saint-Denis, Pontcarré, Roissy-en-Brie (109 km, dénivelé 554m, openrunner [20566822](#))



**94. Les randonnées du Grand-Bi.** Stade Paul Meyer, 94370 SUCY-EN-BRIE, à partir de 8h00 pour 34, 63, 88km.  
**Engagement payé par le club**

Départ du Centre des Bords de Marne à 6h15 N° openrunner 14921921(13km)

✚ « **Mon seul regret est de n'avoir pas su réconcilier les œufs brouillés** » **Alphonse Allais** (écrivain).

## SAMEDI 15 MARS

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

## DIMANCHE 16 MARS

**Boucles de l’Est et BRM 200 « J’aime les Beaux Villages » : venez nombreux nous aider à l’organisation : fléchage, tenue des contrôles, accueil des participants.**

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

## DIMANCHE 23 MARS

**Sortie amicale 83A.** Départ à 8h30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Thorigny, Dampmart, Carnetin, Annet, Fresnes, Charny, Villeroi, Ivorny, Monument Gallieni, Trilbardou, Gauche Dir. Lesches, Château de Montigny, Esbly, **Montry**, Magny-le-Hongre, Bailly-Romainvilliers, Serris, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (83 km, dénivelé 458 m, openrunner [2258599](#))

**Boucle courte ACBE-83A – BC :** Annet-sur-Marne, Jablines, Lesches (66 km, dénivelé 281m, openrunner [19922990](#))

**Boucle longue ACBE-83A - BL :** Montry, Saint-Germain/Morin, D8- Villiers/Morin, Crécy-la-Chapelle, Serbonne, Tigeaux, Dammartin-sur-Tigeaux, Mortcerf, La Houssaye-en-Brie, longer les Chapelles-Bourbon, Champrose, Neufmoutiers-en-Brie, Villeneuve-le-Comte, Jossigny (120 km, dénivelé 676m, openrunner [9473991](#))



**94. 30<sup>ème</sup> Rallye du Perce-Neige.** Salle Larousse Pironi, 20 Avenue Descartes 94450 LIMEIL-BREVANNES, à partir de 7h30 pour 45, 65, 95km. **Engagement payé par le club**  
Départ du Centre des Bords de Marne à 6h15 N° openrunner [18206565](#) (15km)

## DIMANCHE 30 MARS

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

**Sortie amicale 90B.** Départ à 8h30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Bailly, Magny, Montry, Couilly, Quincy, Sancy, D228/D21, Crecy, Voulangis, Villeneuve le Comte, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (87 km, dénivelé 449 m, openrunner [9384871](#))

**Boucle courte ACBE-90B – BC :** Couilly, Villiers-sur-Morin, Crécy-la-Chapelle (77 km, dénivelé 356m, openrunner [20567249](#))

**Boucle longue ACBE-90B - BL :** Après Sancy carrefour D228 et D21 continuez tout droit direction Giremoutiers, Giremoutiers, Mouroux, Saint-Augustin, Maupertuis, Faremoutiers, Courty, Guérard, Montbrioux, La Chapelle-sur-Crécy, Crécy-la-Chapelle (119 km, dénivelé 756m, openrunner [20567213](#))



**75. B R M 200KM de Paname ACP.** Départ Club House Audax Club Parisien 138 bd Cardinet 7H00. <https://www.audax-club-parisien.com/>

✚ **“Le cyclisme ce n’est pas un jeu, c’est un sport dur, impitoyable, qui exige de très gros sacrifices. On joue au football, tennis, golf, hockey, mais on ne joue pas au cyclisme !”**  
**Jean de Gribaldi**

AVRIL 2025

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

- 207km dénivelé 1943m N° Openrunner [18206586](#)
- 154km dénivelé 1087m N° Openrunner [20572690](#)
- 119km dénivelé 891m N° Openrunner [20572810](#)

VENDREDI 4 AVRIL

Réunion Club ouverte à toutes et tous.

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

SAMEDI 5 AVRIL



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

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

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

DIMANCHE 6 AVRIL

**Sortie amicale 87A.** Départ à 8h00

Le Perreux, Chelles, Claye-Souilly, Messy, Nantouillet, Thieux, Villeneuve-sur-Dammartin, Moussy-le-Vieux, Moussy-le-Neuf, Beaumarchais, Othis, **Dammartin-en-Goële**, Saint-Mard, Juilly, Nantouillet, Claye-Souilly, Chelles, Le Perreux. (91 km, dénivelé 601 m, openrunner [2242008](#))

Boucle courte ACBE-87A – BC : Villeneuve-sous-Dammartin, au large de Dammartin-en-Goëlle, Saint-Mard (77 km, dénivelé 474m, openrunner [20572886](#))

Boucle longue ACBE-87A - BL : Othis, Ver-sur-Launette, Ève, Lagny-le-Sec, Saint-Pathus, Oissery, Saint-Souplets, Dammartin-en-Goëlle (113 km, dénivelé 704m, openrunner [20572890](#))

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



SAMEDI 12 AVRIL



59. PARIS-ROUBAIX CHALLENGE. Départ Roubaix (59), 170, 145 et 70KM

DIMANCHE 13 AVRIL

**Sortie amicale 87C. Départ à 8h00**

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Chevry-Cossigny, Grisy-Suisnes, Mardilly, Limoges-La Fourche, La Fourche, Lissy, A gauche Dir. Soignolles, A droite Dir. Barneau, Barneau, A gauche vers Château, Solers, Courquetaine, A gauche après Villepatour, Presles, Gretz, Ozoir-la-Ferrière, Roissy-en-Brie, Emerainville, Champs-sur-Marne, Gournay, Le Perreux. (87 km, dénivelé 377 m, openrunner [16488805](#))

Boucle courte ACBE-87C – BC : Après Grisy-Suisne et la D319 passée au prochain hameau tournez à gauche, au rond-point, continuez sur la droite par la D319, Coubert, Villepartour (74 km, dénivelé 273m, openrunner [20582139](#))

Boucle longue ACBE-87C - BL : Courquetaine, Ozouer-le-Voulgis, Chaumes-en-Brie, Beauvoir, Courtomer, Fontenay-Trésigny, Châtres, Liverdy-en-Brie, Gagny, Presles-en-Brie (119 km, dénivelé 547m, openrunner [20582149](#))



**94. 29<sup>ème</sup> randonnée Brévannaise.** Rdv à 7h30 pour les grands parcours au Centre Sportif Didier Pironi, Av. Descartes, 94 – Limeil-Brévannes. 40, 60, 80 ou 120 km. **Engagement payé par le club**  
Départ du Centre des Bords de Marne à 6h30 N° openrunner [18206818](#) (15km)

### MERCREDI 16 AVRIL

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

### Du VENDREDI 18 au DIMANCHE 20 AVRIL

**Flèche Vélocio.** Départ au choix des participants. Arrivée à la concentration Pâques en Provence à **BOLLÈNE** 360 km au minimum en 24 heures. Équipes de 3 à 5 randonneurs

### DIMANCHE 20 AVRIL

**Sortie amicale 84B.** Départ à 8h00

Le Perreux, Champs-sur-Marne, Croissy-Beaubourg, Rentilly, Guermantes, Jossigny, Bailly-Romainvilliers, A gauche après la jardinerie, Coutevroult, A droite à l'entrée de Saint-Germain-sur-Morin - D8, Villiers-sur-Morin, Mur de Voulangis, A gauche descente D235, A droite entrée Crécy-la-Chapelle - D20, **Tigeaux**, Villeneuve-le-Comte, Villeneuve-Saint-Denis, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (85 km, dénivelé 606 m, openrunner [17659066](#))

**Boucle courte ACBE-84B – BC :** sortie de Bailly-Romainvilliers continuer sur D406, après être passé au-dessus A4, tourner à droite D96 vers Villeneuve-le-Comte (68 km, dénivelé 282m, openrunner [17899973](#))

**Boucle longue ACBE-84B – BL :** Crécy-la-Chapelle, Bouleurs, Coulommes, Sarcy, Bouleurs, Férolles, La Chapelle-sur-Crécy, à droite après la collégiale vers camping, reprise D20 vers Tigeaux, au pied de Tigeaux à gauche, Monthérand, Montbrieux, Guérard, sortie de Guérard prend sur la gauche, La Celle-sur-Morin, D216, Mortcerf, Dammartin-sur-Tigeaux, mur de Tigeaux (117 km, dénivelé 955m, openrunner [17900085](#))

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

### LUNDI 21 AVRIL

**Sortie amicale 86M.** Départ à 8h00

Le Perreux, Gournay, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Gretz, Presles, Courquetaine, Ozouer la Voulgis, En bas à gauche, Forest, Liverdy, **Tournan**, Favières, Jossigny, Lagny, Vaires, Chelles, Le Perreux. (85 km, dénivelé 480 m, openrunner [16632578](#))

**Boucle courte ACBE-86M – BC :** Gretz-Armainvilliers, Tournan (64 km, dénivelé 335m, openrunner [17965806](#))

**Boucle longue ACBE-86M – BL :** Villepartour, Courquetaine, Ozouer-le-Voulgis, Maurevert, Verneuil-l'Étang, Beauvoir, Aubepierre-Ozouer-le-Repos, Bonfruit, Courtomer, Chaumes-en-Brie, Châtres (120 km, dénivelé 585m, openrunner [17965854](#))

### SAMEDI 26 AVRIL

**Belgique. Liège Bastogne Liège,** Halle des Foires de Liège ( Quai de Wallonie 06, 4000 Liège) pour 80, 150 et 250km.  
Site [lblchallenge.be](#).

✚ « *L'accident a eu lieu sur la route de Paris-Brest. Tout s'est passé en un Éclair, tous les gâteaux se sont couchés sur le Flan ... La cérémonie funéraire aura lieu à la Madeleine, près du faubourg Saint Honoré, en présence des Religieuses... »*



## DIMANCHE 27 AVRIL

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

Le Perreux, Champs, Malnoue, EmerainvilleCroissy, Collégien, rentilly, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, La Chapelle-sous-Crécy, Mongrolle, en face vers D21, 2<sup>ème</sup> à gauche, Maisoncelles, Haute maison, Coulommes, Quincy Voisins, Condé St Libiaire, Montry, Bailly, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (104 km, dénivelé 630m, openrunner [2259565](#))

Boucle courte ACBE-102A – BC : Crécy-la-Chapelle, Voulangis, Villiers-sur-Morin, Coutevroult, Bailly-Romainvilliers (81 km, dénivelé 459m, openrunner [17653001](#))

Boucle longue ACBE-102A – BL : La Haute-Maison, Courte-Soupe, Signy, Signy-Signets, Montretout, Les Ambroises, Montceaux-lès-Meaux, Brinches, Fublaines, Nanteuil-lès-Meaux, Quincy-Voisins (131 km, dénivelé 834m, openrunner [17652995](#))



**94. 22<sup>ème</sup> randonnée Thiaisienne**. Rdv à 7h30 pour les grands parcours au 111 rue du Pavé de Grignon, 94320 Thiais. 50, ou 90 km. **Engagement payé par le club**  
Départ du Centre des Bords de Marne à 6h30 .

## MAI 2025

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

- 209km dénivelé 1539m N° Openrunner [18206825](#)
- 151km dénivelé 1325m N° Openrunner [18206826](#)
- 111km dénivelé 960m N° Openrunner [18206827](#)

## JEUDI 1er MAI

### Sortie amicale 113A. Départ 7h30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers, Jardinerie, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Dammartin-sur-Tigeaux, Mortcerf, La Malmaison, Les Tourelles, Hautefeuille, a gauche Faremoutiers, Les Pâtis, Les Bordes, L'Obélisque, **Touquin**, Ormeaux, Rigny, Champlet, La Ville-du-Bois, Marles-en-Brie, Les Chapelles-Bourbon, Les Lycéens, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (115 km, dénivelé 483 m, openrunner [9220721](#))

Boucle courte ACBE-113A – BC : Mortcerf, La Houssaye-en-Brie, Neufmoutiers-en-Brie, Favières (89 km, dénivelé 408m, openrunner [18951620](#))

Boucle longue ACBE-113A – BL : Hautefeuille, Saint-Augustin, Maupertuis, D402, Saints, Beauthel, Pressoucy, Boissière, Le Tau, Le Plessis-Feu-Aussoux, Le Blandureau, Le Breuil, Rozay-en-Brie, Nesles, Champlet, (141 km, dénivelé 720m, openrunner [18951755](#))

**77. Le MERLAN, Emerainville**, salle François Villon, 2 rue de la Famille AURIBAUT, 77 Emerainville. à partir de 7h00 pour 60, 90 ou 120 km **Engagement payé par le club**  
Départ du Centre des Bords de Marne à 6h30 N° openrunner [18206860](#) (13km)

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

## SAMEDI 3 MAI

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

✚ **“Aujourd’hui est le plus beau de notre vie, car hier n’existe plus et demain ne se lèvera peut-être jamais. Le passé nous étouffe dans les regrets et les remords, le futur nous berce d’illusions. Apprécions le soleil qui se lève, réjouissons-nous de le voir se coucher. Arrêtons de dire « il est trop tôt » ou « il est trop tard ; le bonheur est là : il est l’instant présent ».**

## DIMANCHE 4 MAI

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

Le Perreux, Chelles, Vaires, La Pomponnette, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Nantouillet, Juilly, Montgé-en-Goële, Saint-Souplets, Forfry, Douy-la-Ramée, Fossé-Martin, Nogeon, **Acy-en-Multien**, Vincy-Manœuvre, Etrépilly, Barcy, Monthyon, Iverny, Villeroy, Charny, Fresnes, Annet, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (110 km, dénivelé 869 m, openrunner [2420239](#))

Boucle courte ACBE-110A – BC : Saint-Souplets, D481, Fescheux, Monthyon (87 km, dénivelé 643m, openrunner [18991629](#))

Boucle Longue 110A – BL : Acy-en-Multien, Etavigny, Betz, Antilly, Cuvergnon, Thury-en-Valois, Boullare, Rouvres-en-Multien, Rosoy-en-Multien, Vincy-Manœuvre. (138km, dénivelé 1044m, openrunner [9473080](#))

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

Départ du Centre des Bords de Marne à 6h30 N° openrunner [18206870](#) (21km)



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

## JEUDI 8 MAI

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

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, Villeneuve-le-Comte, Neufmoutiers, Beaumarchais, Chapelles-Bourbon, La Houssaye, Crèvecœur, Marles par le Clos-Touret, **Fontenay-Trésigny**, Dir. Chaumes 2è à droite, Château-du-Viviers, Châtre, Villé, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (103 km, dénivelé 416m, openrunner [2259726](#))

Boucle courte ACBE-104A – BC : D96, tourner à droite sur D216 (75 km, dénivelé 268m, openrunner [18949432](#))

Boucle Longue ACBE-104A – BL : du Château-du-Viviers à Villé par Ecoubly, Chaumes-en-Brie, Vilbett, Bernay-en-Brie, Pompierre, Beauvoir, Verneuil-l'Etang, Forest, Maurevert, Ozouer-le-Voulgis, Courquetaine, Villepatour. Tournan (132 km, dénivelé 576m, openrunner [9476420](#))

## DIMANCHE 11 MAI

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

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Le Grand Lud, Monthérand, Entrée Guérard à gauche avant le pont, Le Bout du Pont, Rouilly-le-Bas, Pommeuse, Faremoutiers, Le Poncet, Saint-Augustin, Mauperthuis à droite D402, Obélisque à droite D25, Les Bordes X - D25, Les Pâtis, Hautefeuille, Lumigny, Marles-en-Brie, **La Houssaye**, Neufmoutiers, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (116 km, dénivelé 716 m, openrunner [2420253](#))

Boucle courte ACBE-116A – BC : Tigeaux, Mortcref, La Houssaye-en-Brie (85 km, dénivelé 413m, openrunner [20585205](#))

Boucle Longue ACBE-116A - BL : Lumigny, Nesles, Vilbert, Courtomer, Aubepierre-Ozouer-le-Repos, Pecqueur, L'Etang, Verneuil-l'Etang, Chaumes, Ecoubly, Château du Viviers, Fontenay-Trésigny, Marles-en-Brie (135 km, dénivelé 936m, openrunner [9477445](#))

## SAMEDI 17 MAI

**77. B R M 300KM de nuit ACP**, Départ salle polyvalente de l'espace sportif Jacques Marinelli 2 rue Doré 77000 MELUN 20H00-16H00. <https://www.audax-club-parisien.com/>

## DIMANCHE 18 MAI

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

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Nantouillet, Thieux, Villeneuve-sous-Dammartin, Moussy-le-Vieux, Moussy-le-Neuf, Vémars, Saint-Witz, **Plailly**, Mortefontaine, Loisy, Ver-sur-Launette, Eve, Dammartin-en-Goële, Saint-

Mard, Montgé-en-Goële, Juilly, Nantouillet, Messy, Claye-Souilly, Annet, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (112 km, dénivelé 840m, openrunner [2418879](#))

Boucle courte ACBE-108B – BC : Juilly, Saint-Mard, Montgé-en-Goëlle, Juilly (75 km, dénivelé 508m, openrunner [20585316](#))

Boucle Longue ACBE-108B – BL : Plailly, La Chapelle-en-Serval, Orry-la-Ville, Coye-la-Forêt, Les Etangs de Commelles, Montgrésin, Pontarmé, Thiers-sur-Thève, Mortefontaine (136km, dénivelé 1026m, openrunner [9472947](#))

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

### SAMED 24 MAI

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

### DIMANCHE 25 ,MAI

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

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Gretz-Armainvilliers, Tournan, Les Chapelles-Bourbon, Fontenay-Trésigny, Dir. Chaumes à droite, Château-du-Viviers, **Chaumes**, Aubepierre, **Mormant**, Dir. Bréau à droite, Fief-des-Epoisses, Bombon, Saint-Méry, Champeaux, Fouju, Crisenoy, Champdeuil, Barneau, Soignolles, Cordon, Grisy-Suisnes, Chevry-Cossigny, Ozoir-la-Ferrière, Roissy-en-Brie, Emerainville, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux. (115 km, dénivelé 581m, openrunner [2654633](#))

Boucle courte ACBE-115A – BC : Tournan, Le Pally, Châtres, Liverdy-en-Brie, Villepatour, Courquetaine, Solers, Soignolles-en-Brie (84 km, dénivelé 345m, openrunner [18991248](#))

Boucle Longue 115A – BL : d'Aubepierre à Mormant par Yvernaillies, Bagneaux, Quiers, Clos-Fontaine, Nangis, D12, Saint-Ouen-en-Brie, Lady, (145 km, dénivelé 717m, openrunner [9478934](#))

**14. Cyclo la Ronde Normande**, 4 parcours : 143km, 85km, 50 km et family 18km. Parcourez les futures routes du Tour de France en Normandie. Renseignements sur le site : [cyclo-larondenormande.fr](http://cyclo-larondenormande.fr)

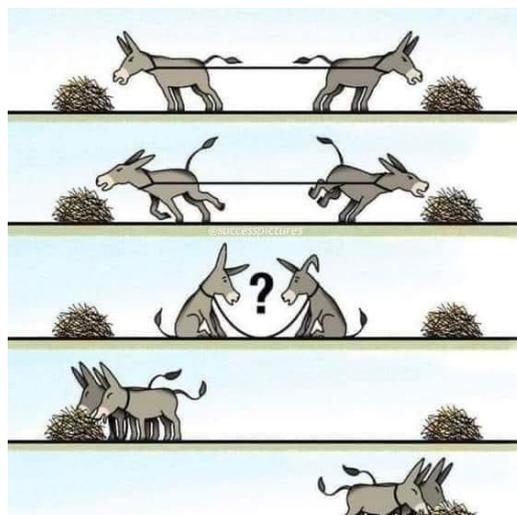
### JEUDI 29 MAI

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

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Serbonne, La Chapelle-sur-Crécy, Mongrolle, Roise, Maisoncelles, carrefour à droite D15, Tresmes, **Faremoutiers**, Mortcerf, Crèvecœur, La Houssaye, Neufmoutiers, Les Lycéens, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (108 km, dénivelé 644m [openrunner : 2418835](#))

Boucle courte 108A – BC : de Tigeaux à Mortcerf par Dammartin-sur-Tigeaux (89km, dénivelé 479m, openrunner [18949512](#))

Boucle Longue 108A – BL : de Maisoncelles-en-Brie à Mortcerf par Pommeuse, Mouroux, Epieds, Saint-Augustin, limite Les Bordes (toujours saint-Augustin), Saint-Augustin, Bisset, Pommeuse, Tresmes, Faremoutiers, La Celle-sur-Morin, Guérard, Montbrieux, Monthérand, Dammartin-sur-Tigeaux (136km, dénivelé 1072m, openrunner [9476327](#))



## JUIN 2025

### DIMANCHE 1<sup>er</sup> 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. (111 km, dénivelé 647m, openrunner [16816419](#))

Boucle courte ACBE-111B – BC : Dammartin-en-Goële, Longperrier, Moussy-le-Vieux (91 km, dénivelé 652m, openrunner [17006923](#))

Boucle Longue ACBE-111B – BL : de Ermenonville à Mortefontaine par Fontaine-Chaalis, Fourcheret, Montépilloy, La Haute Maison, Mont-l'Évêque, Senlis, Pontarmé, Thiers-sur-Thève. (139 km, dénivelé 836m, openrunner [9953336](#))

### VENREDI 6 JUIN

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

### Du SAMEDI 7 au LUNDI 9 JUIN

[94.CODEP 94 6<sup>ème</sup> RVM.](#) A Saint Omer avec 3 parcours en étoile par jour.

### Du SAMEDI 7 au DIMANCHE 15 JUIN

[76– L'ÉTOILE NORMANDE.](#) Des parcours de 170 à 2 222km. Renseignements en consultant le site [normandie.ffvelo.fr](#)

### DIMANCHE 8 JUIN

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

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, Villeneuve-le-Comte, Neufmoutiers, Beaumarchais, Chapelles-Bourbon, La Houssaye, Crèvecœur, Marles par le Clos-Touret, **Fontenay-Trésigny**, Dir. Chaumes 2è à droite, Château-du-Viviers, Châtre, Villé, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (103 km, dénivelé 416m, openrunner [2259726](#))

Boucle courte ACBE-104A – BC : D96, tourner à droite sur D216 (75 km, dénivelé 268m, openrunner [18949432](#))

Boucle Longue ACBE-104A – BL : du Château-du-Viviers à Villé par Ecoubly, Chaumes-en-Brie, Vilbett, Bernay-en-Brie, Pompierre, Beauvoir, Verneuil-l'Étang, Forest, Maurevert, Ozouer-le-Voulgis, Courquetaine, Villepatour. Tournan (132 km, dénivelé 576m, openrunner [9476420](#))

### LUNDI 9 JUIN

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

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Serbonne, La Chapelle-sur-Crécy, Mongrolle, Roise, Maisoncelles, carrefour à droite D15, Tresmes, **Faremoutiers**, Mortcerf, Crèvecœur, La Houssaye, Neufmoutiers, Les Lycéens, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (108 km, dénivelé 644m [openrunner : 2418835](#))

Boucle courte 108A – BC : de Tigeaux à Mortcerf par Dammartin-sur-Tigeaux (89km, dénivelé 479m, openrunner [18949512](#))

Boucle Longue 108A – BL : de Maisoncelles-en-Brie à Mortcerf par Pommeuse, Mouroux, Epieds, Saint-Augustin, limite Les Bordes (toujours saint-Augustin), Saint-Augustin, Bisset, Pommeuse, Tresmes, Faremoutiers, La Celle-sur-Morin, Guérard, Montbrioux, Monthérand, Dammartin-sur-Tigeaux (136km, dénivelé 1072m, openrunner [9476327](#))

## SAMEDI 14 JUIN

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

**93 – BRM 200 Nanas.** Départ de 5h00 à 6h00 du Vélociste Les Bécane d'Antoine, 15 mail Hélène Brion 93500 Pantin. 7h00-20h30

**93 – BRM 300 Nanas.** Départ de 5h00 à 6h00 du Vélociste Les Bécane d'Antoine, 15 mail Hélène Brion 93500 Pantin. 5h00-1h00

## DIMANCHE 15 JUIN

**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, **Etreppilly**, Marcilly, Saint-Soupplets, Montgé-en-Goele, Juilly, Claye-Souilly, Chelles, Le Perreux. (113 km, dénivelé 918m [openrunner : 2261122](#))

Boucle Courte de Barcy à Marcilly (90km, dénivelé 669m [openrunner : 19052800](#))

Boucle Longue de Lizy-sur-Ourcq à Trocy-en-Multien par Ocquerre, Vendrest, Coulombs-en-Valois, Crouy-sur-Ourcq, May-en-Multien, Le Plessis-Placy, Trocy-en-Multien (136km, dénivelé 1147m [openrunner : 9953127](#))

**94. 59<sup>ème</sup> JEUX DU VAL DE MARNE** Parc du Tremblay Champigny –sur-Marne, de 7h à 15h00. 30km, 60km.  
**Engagement payé par le club**

**77. Randonnés d'Ozoir-la Ferrière** salle Acapulco, 8 avenue Edouard Gourdon 77330 Ozoir-la-Ferrière de 7h00 à 10h00 pour 55km, 75km ou 95km.

**75. Paris-Tour Eiffel.** 13 rue Jean Rey 75015 PARIS de 7h30 à 10h00 pour 40km, 70km ou 90km

## SAMEDI 21 JUIN au samedi 28 juin

**Séjour en Alsace à MUNSTER du samedi 21 au samedi 28 juin. Nous sommes 18 ACBEistes à y participer au moment de l'édition de ce bulletin.**

## DIMANCHE 22 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. (107 km, dénivelé 460m [openrunner : 2261098](#))

Boucle Courte de Liverdy-en-Brie à Neufmoutiers-en-Brie par Châtres, Le Pally (80km, dénivelé 306m [openrunner : 18951466](#))

Boucle Longue de Vilbert à Lumigny par Rozay-en-Brie, Pécy, Vaudoy-en-Brie, D209, Pressoucy, Boissière, Le Tau, Touquin, Ormeaux, Rigny, Lumigny. (140 km, dénivelé 568m [openrunner : 9958029](#))

## JEUDI 26 JUIN

**28 – BRM 1000 N « Belgique et côte d'Opale ».** Départ de 8h00 à 9h00 au local MSD 21 place Saint Louis CHARTRES.

✚ **«La souffrance à bicyclette est noble, car elle correspond au plein épanouissement de la volonté » Henri Desgrange.**

## SAMEDI 28 JUIN

**58 – BRM 600 Les Volcans.** Départ de 4h00 à 5h00 des Établissements LOOK, 27 rue du docteur Leveille 58000 Nevers. 8H00-20H00

**58 – BRM 400 Bocage et Volcans.** Départ de 16h00 à 17h00 des Établissements LOOK, 27 rue du docteur Leveille 58000 Nevers. 16H00-19H00

## DIMANCHE 29 JUIN

**Sortie amicale 113A.** Départ 7h30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers, Jardinerie, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Dammartin-sur-Tigeaux, Mortcerf, La Malmaison, Les Tourelles, Hautefeuille, a gauche Faremoutiers, Les Pâtis, Les Bordes, L'Obélisque, **Touquin**, Ormeaux, Rigny, Champlet, La Ville-du-Bois, Marles-en-Brie, Les Chapelles-Bourbon, Les Lycéens, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (115 km, dénivelé 483 m, openrunner [9220721](#))

**Boucle courte ACBE-113A – BC :** Mortcerf, La Houssaye-en-Brie, Neufmoutiers-en-Brie, Favières (89 km, dénivelé 408m, openrunner [18951620](#))

**Bouche longue ACBE-113A – BL :** Hautefeuille, Saint-Augustin, Maupertuis, D402, Saints, Beauthel, Pressoucy, Boissière, Le Tau, Le Plessis-Feu-Aussoux, Le Blandureau, Le Breuil, Rozay-en-Brie, Nesles, Champlet (141 km, dénivelé 720m, 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://cycloclubremois.com/index.php/b-c-m-r-2018/>

## JUILLET 2025

### DIMANCHE 6 JUILLET

**Sortie amicale 104F.** Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Charny, Villeroys, Mémorial Charles Péguy, Chauconin-Neufmoutiers, Penchard, Chambry, Varreddes, **Trilport**, Brinches, Villemareuil, Vaucourtois, Coulommès, Quincy-Voisins, Condé-Sainte-Libiaire, Montry, Esbly, Lesches, Jablines, Annet, Montjay-la-Tour, Villevaudé, Vaires, Chelles, Le Perreux. (104 km, dénivelé 787m [openrunner : 2258825](#))

**Boucle Courte** de Chauconin-Neufmoutiers à Jablines par Rutel, Villenoy, Vignely, Tribaldour, Lesches, Jablines (80km, dénivelé 490m [openrunner : 18990991](#))

**Boucle Longue** de Varreddes à Brinches par Étrépilly, Trocy-en-Multien, Lizy-sur-Ourcq, Congis-sur-Thérouanne, Isles-lès-Meldeuses, Mary-sur-Marne, D3, Jaignes, Changis-sur-Marne, Saint-Jean-lès-Deux-Jumeaux, Montceaux-lès-Meaux, Brinches (134km, dénivelé 1078m [openrunner : 18990911](#))

### DIMANCHE 13 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 581m, openrunner [2654633](#))

**Boucle courte ACBE-115A – BC :** Tournan, Le Pally, Châtres, Liverdy-en-Brie, Villepatour, Courquetaine, Solers, Soignolles-en-Brie (84 km, dénivelé 345m, openrunner [18991248](#))

**Boucle Longue 115A – BL :** d'Aubepierre à Mormant par Yvernaillies, Bagneaux, Quiers, Clos-Fontaine, Nangis, D12, Saint-Ouen-en-Brie, Lady, (145 km, dénivelé 717m, openrunner [9478934](#))

## LUNDI 14 JUILLET

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

Le Perreux, Champs, Malnoue, EmerainvilleCroissy, Collégien, rentilly, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, La Chapelle-sous-Crécy, Mongrolle, en face vers D21, 2<sup>ème</sup> à gauche, Maisoncelles, Haute maison, Coulommes, Quincy Voisins, Condé St Libiaire, Montry, Bailly, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (104 km, dénivelé 630m, openrunner [2259565](#))

Boucle courte ACBE-102A – BC : Crécy-la-Chapelle, Voulangis, Villiers-sur-Morin, Coutevroult, Bailly-Romainvilliers (81 km, dénivelé 459m, openrunner [17653001](#))

Boucle longue ACBE-102A – BL : La Haute-Maison, Courte-Soupe, Signy, Signy-Signets, Montretout, Les Ambroises, Montceaux-lès-Meaux, Brinches, Fublaines, Nanteuil-lès-Meaux, Quincy-Voisins (131 km, dénivelé 834m, openrunner [17652995](#))

## DIMANCHE 20 JUILLET

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

Le Perreux, Chelles, Vaires, La Pomponette, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Nantouillet, Juilly, Montgé-en-Goële, Saint-Souplets, Forfry, Douy-la-Ramée, Fossé-Martin, Nogeon, **Acy-en-Multien**, Vincy-Manœuvre, Etrépilly, Barcy, Monthyon, Iverny, Villeroy, Charny, Fresnes, Annet, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (110 km, dénivelé 869 m, openrunner [2420239](#))

Boucle courte ACBE-110A – BC : Saint-Souplets, D481, Fescheux, Monthyon (87 km, dénivelé 643m, openrunner [18991629](#))

Boucle Longue 110A – BL : Acy-en-Multien, Etavigny, Betz, Antilly, Cuvergnon, Thury-en-Valois, Boullare, Rouvres-en-Multien, Rosoy-en-Multien, Vincy-Manœuvre. (138km, dénivelé 1044m, openrunner [9473080](#))

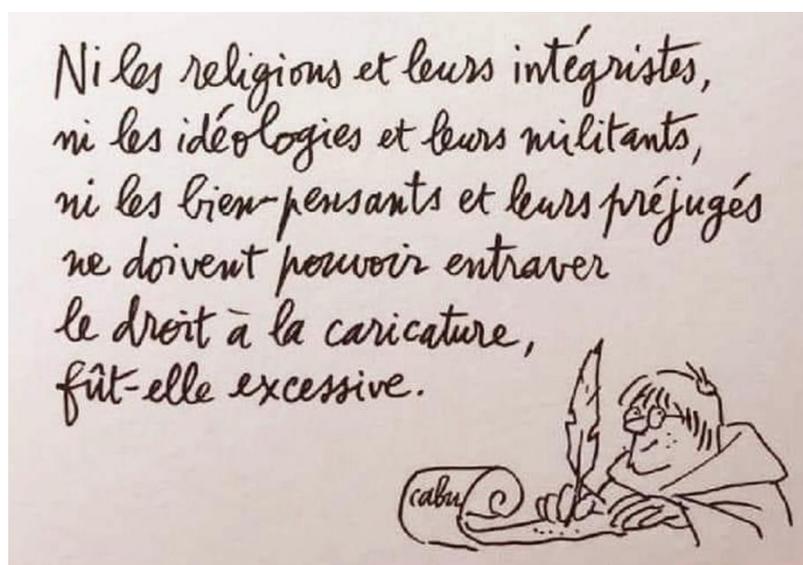
## DIMANCHE 27 JUILLET

### **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. (104 km, dénivelé 439m [openrunner : 2259589](#))

Boucle Courte de Chevry-Cossigny à Le Pally par D216, Gretz-Armainvilliers, Tournan, Le Pally (81km, dénivelé 292m [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 695m [openrunner : 19048116](#))



## DU DIMANCHE 3 AOÛT AU DIMANCHE 10 AOÛT

### 45- LA SEMAINE FÉDÉRALE À ORLÉANS

#### DIMANCHE 3 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<sup>ème</sup> à gauche, Courbon, Hautefeuille, **Faremoutiers**, LaCelle du Haut, La Celle du Bas, Guérard, Montbrioux, Le Grand Lud, Monthérand, Tigeaux, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (106 km, dénivelé 560m [openrunner : 2259749](#))

Boucle Courte de La Houssaye-en-Brie à Villeneuve-le-Comte par Neufmoutiers-en-Brie, Villeneuve-le-Comte (79km, dénivelé 294m [openrunner : 19048341](#))

Boucle Longue de Hautefeuille à Faremoutiers par Pézarches, Touquin, Boissière, Pressoucy, Beautheil, Saints, Mauperthus, Saint-Augustin, Poncet, Faremoutiers (131km, dénivelé 893m [openrunner : 19048342](#))

#### DIMANCHE 10 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-Soupplets, Montgé-en-Goele, Juilly, Claye-Souilly, Chelles, Le Perreux. (113 km, dénivelé 918m [openrunner : 2261122](#))

Boucle Courte de Barcy à Marcilly (90km, dénivelé 669m [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 (136km, dénivelé 1147m [openrunner : 9953127](#))

#### VENREDI 15 AOUT

**Sortie amicale 112A.** Départ à 7H30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Férolles-Attilly, 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. (114 km, dénivelé 567m [openrunner : 2420790](#))

Boucle Courte de Grisy-Suisnes à Tournan par Coubert, Villepatour, Les Fontaines de Presles, La Brosse, La Bourgognerie (84km, dénivelé 345m [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 (143km, dénivelé 556m [openrunner : 19052839](#))

#### DIMANCHE 17 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, Chappelles-Bourbon, Villé, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (109km, dénivelé 652m [openrunner : 2418535](#))

Boucle Courte de Villeneuve-le-Comte à Les Chapelles-Bourbon par Neufmoutiers-en-Brie, Les Chapelles-Bourbon (82km, dénivelé 406m [openrunner : 19052957](#))

Boucle Longue de Faremoutiers à Lumigny par Le Poncet, Saint-Augustin, Mauperthus, Saints, Beautheil, D209, Vaudoy-en-Brie, Voinsles, D201, Lumigny (136km, dénivelé 925m [openrunner : 9961368](#))

## DIMANCHE 24 AOUT

### **Sortie amicale 104F.** Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Charny, Villerooy, 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 787m [openrunner : 2258825](#))

Boucle Courte de Chauconin-Neufmoutiers à Jablines par Rutel, Villenoy, Vignely, Tribaldour, Lesches, Jablines (80km, dénivelé 490m [openrunner : 18990991](#))

Boucle Longue de Varreddes à Brinches par Étrépilly, Trocy-en-Multien, Lizy-sur-Ourcq, Congis-sur-Thérouanne, Isles-lès-Meldeuses, Mary-sur-Marne, D3, Jaignes, Changis-sur-Marne, Saint-Jean-lès-Deux-Jumeaux, Montceaux-lès-Meaux, Brinches (134km, dénivelé 1078m [openrunner : 18990911](#))

## DIMANCHE 31 AOUT

### **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. (111 km, dénivelé 647m, openrunner [16816419](#))

Boucle courte ACBE-111B – BC : Dammartin-en-Goële, Longperrier, Moussy-le-Vieux (91 km, dénivelé 652m, openrunner [17006923](#))

Boucle Longue ACBE-111B – BL : de Ermenonville à Mortefontaine par Fontaine-Chaalis, Fourcheret, Montépilloy, La Haute Maison, Mont-l'Évêque, Senlis, Pontarmé, Thiers-sur-Thève. (139 km, dénivelé 836m, openrunner [9953336](#))

### **N'OUBLIEZ PAS !**

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

**Vendredi 7 février : réunion Club**

**Vendredi 7 mars : réunion Club (Boucles de l'Est et BRM 200)**

**Dimanche 16 mars : les Boucles de l'Est et BRM 200**

**Vendredi 4 avril : réunion Club**

**Samedi 5 avril : journée ACBE 110km,150km et 180km**

**Samedi 24 mai : journée ACBE 110km,150km et 180km**

**Vendredi 6 juin : réunion Club**



## SORTIES AMICALES

Date	Heure du départ	N° du parcours	Référence Openrunner	Dénivelé (mètres)	Boucle Courte Openrunner	Boucle Longue Openrunner
Dimanche 2 février	8h30	77M	20601455	483	20601612	20601750
Dimanche 9 février	8h30	76A	2241889	415		20555413
Dimanche 16 février	8h30	75L	18206469	356		20555652
Dimanche 23 février	8h30	75C	2241873	372		20561089
Dimanche 2 mars	8h30	84B	17659066	606	17899973	17900085
Dimanche 9 mars	8h30	81M	16331354	420	20566758	20566822
Dimanche 23 mars	8h30	83A	2258599	458	19922990	9473991
Dimanche 30 mars	8h30	90B	9384871	449	20567249	20567213
Dimanche 6 avril	8h00	87A	2242008	601	20572886	20572890
Dimanche 13 avril	8h00	87C	16488805	377	20582139	20582149
Dimanche 20 avril	8h00	84B	17659066	606	17899973	17900085
Lundi 21 avril	8h00	86M	16632578	480	17965806	17965854
Dimanche 27 avril	8h00	102A	2259565	630	17653001	17652995
Jeudi 1 <sup>er</sup> mai	7h30	113A	9220721	483	18951620	18951755
Dimanche 4 mai	7h30	110A	2420239	869	18991629	9473080
Jeudi 8 mai	7h30	104A	2259726	416	18949432	9476420
Dimanche 11 mai	7h30	116A	2420253	716	20585205	9477445
Dimanche 18 mai	7h30	108B	2418879	840	20585316	9472947
Dimanche 25 mai	7h30	115A	2654633	581	18991248	9478934
Jeudi 25 mai	7h30	108A	2418835	644	18949512	9476327
Dimanche 1 <sup>er</sup> juin	7h30	111B	16816419	647	17006923	9953336
Dimanche 8 juin	7h30	104A	2259726	416	18949432	9476420
Lundi 9 juin	7h30	108A	2418835	644	18949512	9476327
Dimanche 15 juin	7h30	107D	2261122	918	19052800	9953127
Dimanche 22 juin	7h30	106B	2261098	460	18951466	9958029
Dimanche 29 juin	7h30	113A	9220721	483	18951620	18951755
Dimanche 6 juillet	7h30	104F	2258825	787	18990991	18990911
Dimanche 13 juillet	7h30	115A	2654633	581	18991248	9478934
Lundi 14 juillet	7h30	102A	2259565	630	17653001	17652995
Dimanche 20 juillet	7h30	110A	2420239	869	18991629	9473080
Dimanche 27 juillet	7h30	103A	2259589	439	19048114	19048116
Dimanche 3 août	7h30	105A	2259749	560	19048341	19048342
Dimanche 10 août	7h30	107D	2261122	918	19052800	9953127
Vendredi 15 août	7h30	112A	2420790	567	19052837	19052839
Dimanche 17 août	7h30	107B	2418535	652	19052957	9961368
Dimanche 24 août	7h30	104F	2258825	787	18990991	18990911
Dimanche 31 août	7h30	111B	16816419	647	17006923	9953336



# LA VIE DU CLUB

## 76<sup>ème</sup> ASSEMBLÉE GÉNÉRALE (8 DÉCEMBRE 2024)



### 9H30 : Assemblée Générale Ordinaire

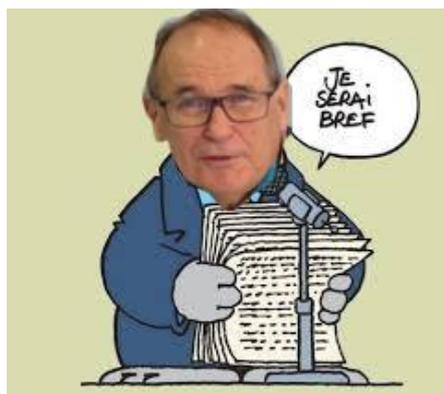
#### Quorum :

- Inscrits : 113
- Présents : 59
- Mandats : 10
- Votants : 69

Le quorum de 25% est atteint.



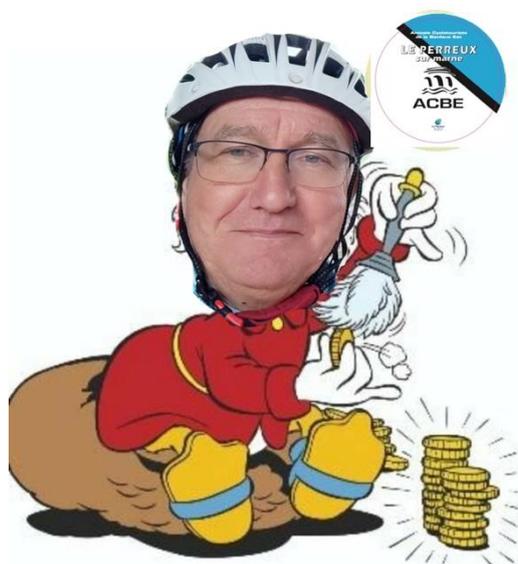
### 1) Adoption du Rapport Moral :



Voté à l'unanimité (69 pour). À lire dans le bulletin ci-après...



### 2) Adoption Rapport Financier :



À la suite de la présentation de Michel Laudy et l'approbation par les Commissaires aux Comptes, le rapport est adopté à l'unanimité. (69 pour)



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

Gérard nous a concocté un très joli diaporama résumant notre activité de l'année 2024. Nous sommes 107 licenciés et 6 adhérents. 14 Nouveaux ACBEistes nous ont rejoints. Nous avons parcouru 233 070km soit près de 6 fois le tour de la terre.

Parmi les activités marquantes de cette année :

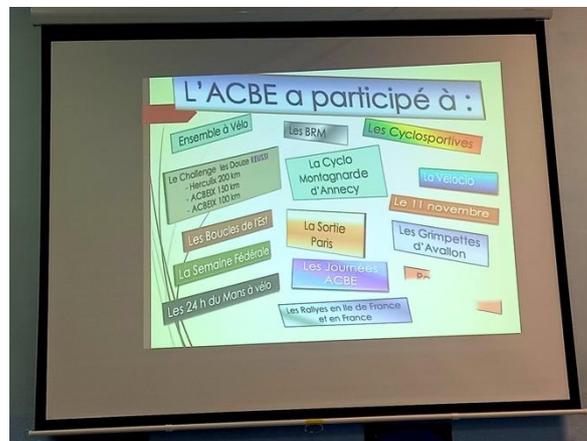
**La Vélocio :** 3 équipes inscrites dont 2 totalement ACBE. Les conditions climatiques très difficiles avec un vent de face et le froid font qu'une équipe ne prit pas le départ, une autre équipe a abandonné et seule l'équipe composée de Sébastien Mathez, Philippe Buard, Laurent Obrecht et Lionel Guyot arriva à Pernes-les-Fontaines après 362km. Bravo !



**Le Challenge des Douze Herculix (douze 200km)** réussi par 7 ACBEistes avec Sébastien Mathez, Christophe Constant (20, série en cours), Philippe Buard, Laurent Obrecht, Pascale Urbansky, Damien Cartron (41, série en cours) et Benoit Poussot (38, série en cours).

**Challenge Le Petit ACBEIX (douze 100km)** réussi par Michel Laudy et Jean-Louis Lapeyre.

**La participation aux rallyes de l'île de France :** 25 participations sur 8 rallyes. Au challenge René Le Roch nous terminons à la douzième place. Nous devons faire mieux.



**Des cyclosporives :** la Cyclo-Montagnarde d'Anney, l'étape du Tour, les 24h heures du Mans, la Madeleine ...

**BRM les Volcans, l'Étoile Normande, BRM 200 ACP et un 1000km réussi par Carole Tiertant et Pascale Urbansky.**

**WEE à Avallon en participant aux Grimpettes d'Avallon** sur une idée de Claude Tiesse. 9 participants.

**Séjour dans le Puy de Dôme au lac de Chambon :** 15 participants.

Agnès Bildé, Carole Tiertant et Laurent Obrecht chassent **les BPF-BCN**

**Course de la Rentrée :** nous étions 10 signaleurs et nous avons animé le stand du **Carrefour des Associations.**

**Ensemble à Vélo :** Nous avons accueilli 109 Cyclotes et Cyclos venant d'Isère, Savoie, Var, Alpes Maritimes et Dax) pour les accompagner à leur hôtel, dernière étape de leur voyage itinérant. Nous avons organisé un ravitaillement à Tournan et ensuite ils étaient encadrés par des ACBEistes pour rejoindre Nogent-sur-Marne. Le lendemain, 3 ACBEistes étaient bénévoles à la Cipale avant le défilé dans Paris. En tout 19 ACBEistes ont participé à cette organisation.

Et comme chaque année, l'organisation des **Boucles de l'Est** avec 126 participants, **une journée ACBE** et nous avons renoué avec la traditionnelle sortie du **11 Novembre en direction de Rethondes.** Bravo à tous !

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

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

#### **5) Ébauche programme 2024**

- 19 janvier : sortie Paris en direction du Tunnel des Tuileries et la Tour Eiffel
- 16 mars : les Boucles de l'Est et BRM 200 J'AIME les beaux villages
- 18, 19 et avril : Flèche Vélocio en direction de Bollène.
- 2 Journées ACBE de 150km avec un départ déporté éventuellement : samedi 5 avril et samedi 24 mai
- 7 au 9 juin les Rayons du Val de Marne à Saint Omer organisé par le CODEP 94
- 1 à 2 WEE ACBE (organisation et dates à définir). Nous pensons à un Dieppe-Paris.
- Du 21 au 28 juin, séjour en Alsace à Münster
- Du 13 au 20 septembre Tour de Corse.



- 10 rallyes dont l'engagement est payé par le club.
- Et toujours le challenge des Douze

## 6) Élection au Comité Directeur :

- **Membres sortants** : Michel LAUDY, Alexandre FONTAINE et Damien CARTRON.
- **Membre sortant ne se représentant pas** : Sylvain LE DOUARON
- **Membres qui poursuivent** : Marie-Paule TRAISNEL, Joël MÉGARD, Carole TIERTANT, Alain AUBERGER, Lionel DROCHON, Carole MACE, Gérard DELOMAS, Pascale URBANSKY.
- **Sortants renouvelés à l'unanimité (69 pour)** : Michel LAUDY, Alexandre FONTAINE et Damien CARTRON.
- **Entrée au Comité Directeur** : Alain CONTINSOUZAS (photo ci-jointe) élu à l'unanimité (69 pour).



## 7) Votre Barème Cotisation :

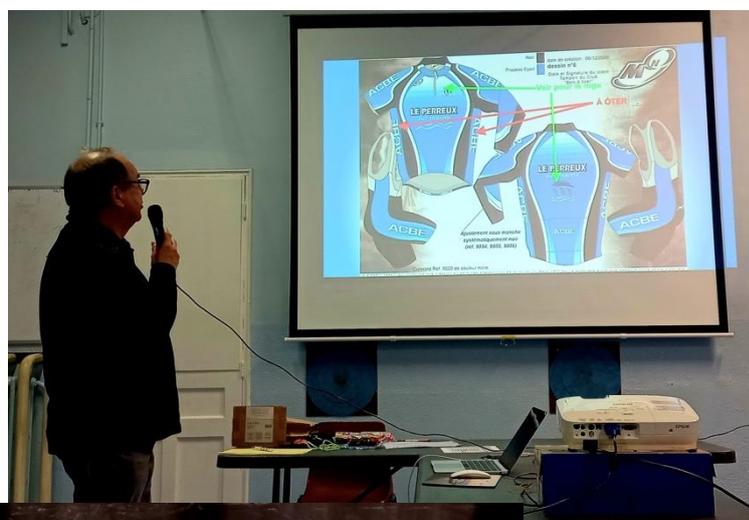
Il est proposé de ne pas augmenter la cotisation pour l'année 2026 **soit 28€**. Vote à l'unanimité (69 pour).



## 8) Bonneterie



Le Comité a fait le choix de la société Diffusport pour équiper notre club. La maquette est présentée à l'assemblée.



## 9) Remise des récompenses



*Pour cette remise des récompenses, nous avons été très heureux de recevoir la visite Christel ROYER (Maire du Perreux, Véronique RAYNAUD 2<sup>ème</sup> adjointe au maire en charge des sports et du développement économique).*

### FIDÉLITÉ AU CLUB

- 40 ans : Étienne BOUR
- 20 ans : Guy JAMET.



### DIPLÔME ACBE



- **Premier 100km:** Jean-Marc DAUDIN, Gilbert GAYRARD, Katerine GIERAK, Nassim LITAIEM.

- **Premier 600km:** David WOODHOUSE.

- **Premier 1000km :** Pascale URBANSKY et Carole TIERTANT.

## CYCLOSPORTIVES



Antoine GOUGEON, Philippe BUARD, Emmanuel TUTENUIT.

## KILOMÉTRAGE ACBE



Benoit POUSSOT, Damien CARTRON et Jean-Marie PAULOT.

## ASSIDUITÉ DOMINICALE



Philippe STOPIN, Claude LABBE et Richard CORDIER.

## PARTICIPATION AUX RALLYES

- Alexandre FONTAINE, Jacques SARNEL, Jean-Marie PAULOT, Philippe DIDION, Pascale URBANSKY, Christophe CONSTANT, Alain CONTINSOUZAS.

## FLÈCHE VÉLOCIO



Sébastien MATHEZ, Laurent OBRECHT, Philippe BUARD, Lionel GUYOT.

## BCN-BPF ENCOURAGEMENT



Laurent OBRECHT, Carole TIERTANT, Agnès BILDÉ

## LES DOUZE DE L'ACBE

**PETIT ACBEIX (Douze 100 sur 12 mois de suite) : Jean-Louis LAPEYRE et Michel LAUDY.**





**HERCULIX (Douze 200 sur 12 mois de suite)** : Lionel GUYOT, Philippe BUARD, Laurent OBRECHT, Pascale URBANSKY, Christophe CONSTANT (20, série en cours), Damien CARTRON (41, série en cours), Benoit POUSSOT (38, série en cours).

## BÉNÉVOLES



Claude LABBE, Philippe GILET, Vincent PEDREGNO, Emmanuel ARRICAU, Christophe CONSTANT, Philippe MARRACHE, Alain CARTON, Jean-Marie PAULOT, Laurent OBRECHT, Tonio TOCCI.

MAIS TOUT FINIT  
PAR UN BANQUET!



L'Assemblée Générale est close par un pot de l'Amitié avant le traditionnel repas annuel.



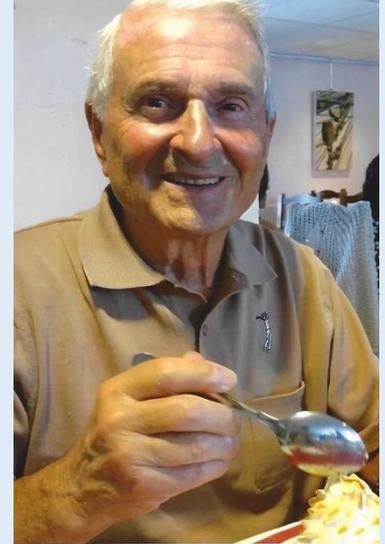
Un immense merci au photographe : Thierry D.

Joël M.



## RAPPORT MORAL

Avant de commencer, nous voulons rendre hommage à deux personnes qui nous ont quittés cette année : Sylvain, le gardien du stade Chéron, une personne toujours serviable, toujours disponible, avec un grand humour, et Maurice, la gentillesse incarnée, et son éternel sourire et son humour pince-sans-rire. Maurice a été dans notre club 42 ans. Une immense pensée pour eux deux, qui ont énormément compté pour notre club !



Un rapport moral est toujours un moment difficile à concevoir mais toujours important car cela permet d'analyser l'année passée, de faire le bilan ... sans empiéter sur le rapport d'activité.

Donc faire le bilan et se projeter sur l'année à venir !

### Qu'est-ce qu'un club ?

Un club est avant tout un lieu de convivialité où des personnes de milieux différents, d'aspirations sportives différentes se rencontrent, échangent, partagent une passion, et, tout cela, réunies sous des couleurs communes ... les couleurs du club !

L'objectif du Comité et du Bureau est d'éviter le morcellement du club, et, bien au contraire, de créer des moments de rencontre, de susciter des envies nouvelles.

Qu'y a-t-il de plus valorisant que de voir une personne arriver en club en débutant sur son vélo, à 18/20km/h de moyenne, n'ayant jamais fait plus de 50 kilomètres et quelques années plus tard se lançant soit sur un BRM, soit sur un voyage à vélo, soit sur un séjour, soit sur une cycloportive et le must un Paris-Brest-Paris si cher à notre club.

Forcément dans un club, il est normal que des groupes se forment par force, par envie, par affinité. Les moyens actuels de communication favorisent cela et c'est normal.

### Quel est le risque ?

C'est l'éparpillement du club et, à partir de là, la création d'un ensemble de petits groupes communiquant en cercle fermé et provoquant l'éloignement des uns et des autres et perdre cette notion de club.

Nous ressentions cela au sein de l'ACBE et c'est à partir de cette réflexion, que nous avons décidé au niveau du comité **la création de la communauté WhatsApp.**

Maintenant chaque ACBEIste voit tous les groupes existant au sein de notre club et peut y adhérer, pour voir, y participer ou pas. Par exemple, voir les communications sur le groupe longue distance peut et doit solliciter de la curiosité, l'envie d'y participer et franchir le pas pour participer à une randonnée ... Cette communauté fonctionne très bien d'après les échos et c'est à vous de la faire vivre. Alors n'hésitez pas à vous lancer !

**Facebook**, groupe fermé, continue d'exister. Son mérite c'est de créer des discussions à la suite d'un événement, de faire des annonces.... C'est plus facile que WhatsApp en termes d'échange et n'hésitez pas à raconter en quelques mots vos randonnées ... toujours donner l'envie aux autres de découvrir d'autres formes de pratiquer sa passion, d'autres régions, d'autres défis ....

**Le club doit aussi être formateur** : accueil des nouveaux, proposer de nouveaux challenges. Pour la Vélocio 2025 nous organiserons une randonnée de 150km, une sortie entre 22h00 et 6h00 du matin pour apprendre à rouler la nuit, un premier 200km ... ce sera ouvert à tous ... avec comme objectif de vous convaincre de participer à cette Vélocio qui est une très belle épreuve en équipe avec toujours de merveilleux souvenirs ! *(Pour les nouveaux, une Vélocio c'est rouler 24 h en équipe de 3 à 5 pour effectuer un minimum de 360km et cela se passe durant le WEE de Pâques).*

Après, au Comité, il nous faut rester à l'écoute de l'évolution de notre sport. Là aussi, l'arrivée et le développement de **nouvelles applications** comme Strava, Garmin, Koomot, Statshunters, Openrunner, WhatsApp révolutionnent notre activité. Il nous faut voir comment nous pouvons en faire un atout pour notre club !

Ce qui m'avait frappé, c'est lors d'une réunion Club un vendredi soir lorsque j'avais demandé pour quelles raisons nous avons du mal à aller aux rallyes des clubs voisins, d'entendre les raisons suivantes :

« *C'est compliqué d'aller au départ, de faire de la ville, de perdre du temps au ravitaillement.* »

« *Cela nous fait rentrer tard !* »

« *Avant, cela nous permettait de voir de nouveaux parcours. Maintenant on a Openrunner, Koomot donc on a plus besoin de découvrir des nouveaux parcours par les rallyes* ».

Alors, c'est certainement vrai ... mais dans ce cas, on roule qu'entre nous et c'est dommage de ne pas rouler avec d'autres clubs, d'échanger en cours de route. La convivialité dans notre sport est très importante aussi.

Lors de l'Ardéchoise, il y a bien sur les magnifiques paysages, l'ambiance au bord des routes ... mais il y a aussi les échanges avec les participants (la trouvaille des organisateurs avec sur le dossard le prénom favorise le dialogue « *allez Robert* » ... et c'est très bien !).

Revenons aux réseaux sociaux. Ces derniers créent de nouveaux challenges : les kops sur Strava (plutôt sportif), les carrés sur Statshunters. Ne les ignorons pas et étudions comment nous pouvons les intégrer au sein de notre club : pourquoi ne pas intégrer certains de ces challenges, voir comment utiliser ces statistiques pour nos fiches d'activité .... Nous ne pouvons rester à l'écart de ce phénomène si important et qui peu à peu change le comportement des cyclos !

### **Nos réunions maintenant !**

Nous communiquons beaucoup : Compte-Rendu des réunions clubs et comité, Bulletin, WhatsApp, Facebook et mail.

Est-ce pour cette raison que nos réunions clubs sont souvent désertées (entre 10 à 30 participants) ? Est-ce que le jour, le vendredi, est le bon ? ne faudrait-il pas passer au jeudi (pour éviter le WEE, un BRM du samedi ...) ?

Et pourtant combien de randonnées, de très belles randonnées sont nées lors d'une réunion ... je devrai dire lors du pot ! rien ne vaut l'échange verbal pour convaincre quelqu'un !

Pour les passionnés de voile, le Vendée Globe est né d'une discussion de 3 marins dans un bar devant des bières lors d'une escale du tour du monde en équipage avec escale ! Ils se sont lancés un défi : un tour du monde sans escale en solitaire pour avoir les mêmes chances !

Au départ qu'entre les 3 et ...c'est devenu le Vendée Globe, l'Everest de la voile !

**Au niveau accueil**, nous terminons l'année de très belle manière avec une année exceptionnelle en termes de recrutement puisque nous avons recruté 14 nouveaux acbeistes dont 8 depuis septembre. C'est important de bien savoir accueillir au sein de notre club.

Les sorties d'initiation (nous en avons fait plus de 5 cette année) sont un excellent moyen de connaître le niveau des nouveaux, de faciliter leur intégration en les orientant vers certains groupes.

Merci à ceux qui se sont mobilisés avec une mention particulière à Alain Continsouzas et son groupe qui ont intégré plusieurs nouveaux dans le groupe du mardi et jeudi (Gilbert, Thierry, Katerine et Jean-Marc).

Nous avons l'impression que ces nouveaux font déjà partis du club depuis très longtemps.

En revanche, j'ai un regret c'est de pas arriver à mobiliser des personnes pour accompagner des débutants qui arrive à 18km/h et qui pourraient évoluer si nous les accompagnons à tour de rôle. Nous avons un cas cette année, une jeune femme passionnée, et je ne sais pas comment l'accompagner ?

Grâce à ces sorties d'initiation, nous avons réussi à faire revenir des anciens, faire revivre les groupes de la semaine ; le mardi, le jeudi le samedi et il nous faut profiter de la « trêve » hivernale pour reconstituer les groupes du dimanche matin ... notamment le groupe 4 (nous étions 11 dimanche dernier !).

**Un petit mot sur la Bonneterie** : merci à la quarantaine de personnes d'être venues essayer les nouvelles tenues. Cela va nous faciliter grandement la tâche ! Nous en discuterons un peu plus tard dans la matinée.

**Le challenge des Douze** : lorsque j'ai proposé ce dernier durant le COVID, je ne pensai pas que cela durerait aussi longtemps et que certains en seront à plus de 20 de suite.

Il va falloir le relancer en créant de nouveaux parcours et adapter les règles au niveau des récompenses (récompense pour 2 séries de suite, 3 de suite, etc. ...) ... et refaire des médailles !

Nous allons lancer les villes à villes (les parcours sont déjà créés mais à reconnaître) :

- J'aime le Clair de Lune en direction de Maubeuge,
- J'aime la Royauté en direction d'Orléans,
- J'aime le Fromage en direction de ... Chaource,
- J'aime la Coquille en direction de Vézelay,
- J'aime le Brochet en direction de Vitry le François (cherchez pourquoi ?)

A chaque fois, arrivée près d'une gare, parcours retour différent ... vous permettant sur 2 jours ... et 2 mois de faire deux 200.

Et surtout, lancez-vous sur le challenge des 150km et celui du 100km !

Enfin, nous allons organiser **le premier BRM 200 pour l'ACBE**. Il y avait déjà eu un 200 (ville à ville) organisé par le club sous la présidence de Gilbert Duschene, un grand président amoureux de son club. Ce fut la Perreuxienne en direction de Montereau qui fut abandonnée car placée en juin et difficile à organiser par manque de bénévoles ... les ACBEistes préférant rouler que servir des repas et tenir un ravitaillement en juin.

Pour pallier cela, nous avons décidé de l'organiser le même WEE que les Boucles de l'Est, le dimanche 16 mars, ne mobilisant ainsi les bénévoles qu'une seule journée.

Nous l'avons appelé **J'AIME**, les beaux villages pour le premier, en direction de la Ferté Millon. Les suivants se nommeront **J'AIME** avec un 200 différent chaque année, si nous poursuivons, avec les Fromages, Les Roses, Les Brasseries ... se servant des quatorze 200 que nous avons créés pour le challenge des Douze. Avec comme Baseline : « **à la découverte du terroir Seine et Marnais** ». L'objectif est la convivialité avec à l'arrivée une grande table avec dessus des produits Seine et Marnais (bières artisanales, fromages, friandises (sucre d'Orge de Moret, Niflettes de Provins, Sablés de Mormant ...)

Si cela fonctionne pour cette première année, je pense qu'il faudra l'organiser plutôt le samedi pour des raisons de sécurité et de facilité pour les participants (récupération le dimanche). Encore faudra-t-il avoir une salle ?

Notre club a une image de longues distances. L'organisation de ce BRM renforce encore plus notre image. Nous sommes le premier club de l'Est parisien à organiser un BRM. Les responsables de l'Audax Club Parisien en sont très heureux !

Ce qui serait bien c'est que notre challenge des Douze devienne un challenge régional. Avec l'arrivée probable de Luc COPIN à la présidence du COREG, nous devrions avoir un allié ... si le Comité est d'accord (je mets un peu de pression !)

Je profite de cette occasion pour remercier les membres du Comité pour leur implication, leurs apports d'idées.

Notre club, n'importe quel club, ne peut fonctionner que grâce à l'implication de ses dirigeants pour la gestion quotidienne (organisation des parcours, entretien du site, gestion des adhérents et suivi des accidents, contact avec les autres clubs via le CODEP, éditer le bulletin, communiquer, organiser les séjours, les journées, les Boucles de l'Est ...).

Mais il faut aussi que les adhérents du club s'impliquent aussi et ne soient pas que « client » ... Et là vous avez été formidables !

Vous avez été près de **50** à vous mobiliser pour nos différentes organisations en 2024 : Boucles de l'Est, AG, Signaleurs (si important pour la mairie et l'association la mieux représentée), et Ensemble à Vélo.

Grâce à vous nous avons pu accueillir près de 109 cyclottes et cyclos venant de toute la France (Isère, Savoie, Var, Alpes Maritimes, Sud-Ouest avec Dax) pour la concentration à Paris.

Grâce à vous cela s'est bien passé et les retombées excellentes même si cela n'était pas facile à organiser. Nous étions le club ayant accompagné le plus de participants dans le Val-de-Marne!

Un immense merci à vous tous et vous ne pouvez pas savoir comme c'est rassurant de pouvoir compter sur vous quand nous en avons besoin !

Sachons conserver cette implication. C'est grâce à vous que notre club vit et vit bien !

Merci à tous et bonne AG !

Le Perreux-sur-Marne  
Le 8 décembre 2024

**Joël Mégard**  
**Président**

## **COMPTE-RENDU RÉUNION CLUB du mardi 7 janvier 2025**

**Lieu :** Salle Charles De Gaulle

34 présents (seuls 14 acébéistes avaient annoncé leur présence)

Michel L et Gérard D, membres du comité directeur, se sont excusés de leur absence.

**Ordre du jour :**

- Bilan Assemblée Générale
- Point sur les effectifs
- Bonneterie
- Ébauche calendrier 2025
  - Les Boucles de l'Est et le BRM 200
  - Journée ACBE
  - Vélocio 2025
  - RVM Codep 94
  - Organisation séjour Alsace
  - Tour de Corse
- Calendrier à venir
- Prochain bulletin
- Questions

### **1) Bilan Assemblée Générale**

Une belle participation : 59 présents à l'assemblée et 10 procurations et surtout 48 acébéistes ou accompagnants ont partagé le repas dont la qualité fait toujours l'unanimité.

Durant l'assemblée, le quizz est toujours apprécié ! Sachez que cette année, seules quatre questions étaient nouvelles !

L'an prochain, nous remettrons une coupe « assiduité » englobant la participation aux sorties dominicales et actions de bénévolat.

Dans les points à améliorer, nous réfléchissons à reprendre un service à table.

## **2) Points sur les effectifs**

Bilan 2024 : 113 acébéistes dont 107 licenciés et 6 adhérents. Un fait important est à noter, nous avons recruté 14 nouveaux

Pour 2025, à ce jour, nous avons 79 acébéistes (74 licenciés et 5 adhérents) ce qui est fréquent début janvier car beaucoup n'ont pas encore repris leur licence.

## **3) Bonneterie**

Le Bon À Tirer, pour les nouvelles commandes, est presque finalisé.

Il n'y aura pas de petit logo « bleu-blanc-rouge » car nos maillots ne sont pas fabriqués en France et que celui-ci avait une réelle importance pour les participants au Paris-Brest-Paris.

Sur l'arrière du cuissard, ne figurera pas le nom ACBE car cela fragilise trop le tissu.

Le président fait voter cette décision aux présents et la mesure est adoptée.

Il y aura quelques options pour chaque commande (par ex : pochette avant, bandes réfléchissantes etc..).

Un participant demande qu'une pochette arrière soit munie d'une fermeture éclair pour sécuriser papiers et clés.

## **4) Calendrier 2025**

- Les Boucles de L'Est et le BRM 200 le dimanche 16 mars

Pour le BRM, l'affiche sera envoyée lundi prochain aux clubs et aux CODEP et COREG. Les inscriptions en ligne seront ouvertes le lundi 20 janvier et seront closes le vendredi 14 mars. Les participants trouveront sur le site de l'ACBE, une affiche plus détaillée avec parcours et feuilles de route.

Merci à Damien et Benoît qui ont déjà reconnu le parcours et ont permis d'améliorer la trace. D'autres acébéistes se proposent de tester à nouveau ce parcours rectifié.

Pour ce BRM, les inscriptions seront uniquement en ligne et le nombre de participants est limité à 150. L'expérience de l'ACP pour les BRM nous apprend que les trois-quarts des participants ne s'inscrivent qu'une semaine à l'avance.

Nous allons maintenant réfléchir à la gestion des flux à la salle du stade Chéron, pour les inscriptions qui débutent à 7h30 pour les deux événements.

D'autre part, le dimanche aucun commerce n'est ouvert sur le parcours et donc nous réfléchissons à faire un ravito à Ussy sur Marne (point de contrôle).

Pour l'arrivée, nous dresserons une grande table avec produits du terroir pour rendre l'arrivée la plus accueillante possible.

Cette année est un galop d'essai pour ce BRM et nous nous améliorerons au fil des ans !

Pour les Boucles de l'Est, l'affiche est faite. Les inscriptions pourront se faire sur place ou en ligne avec « HelloAsso ». Est-il nécessaire de conserver le 122km ? L'an dernier, seuls 27 participants avaient choisi cette distance, dont 12 acébéistes.

Jean-Pierre M souhaite passer à terme le flambeau pour l'achat et la répartition des fournitures pour les ravitos. Alain C se propose de le remplacer.

Pour 2026, nous pensons faire le BRM200 le samedi (avec un 150 couplé) et les Boucles le dimanche.

- Une journée ACBE est prévue le samedi 5 avril.

Nous réfléchissons à un départ du Perreux et un autre de Chevreuse (avec covoiturage avant) pour se rendre tous à Fontainebleau.

- La Vélocio à Bollène du 18 au 20 avril

Les constitutions d'équipe sont à ce jour peu avancées.

Pascal S a constitué une équipe pour réaliser 500kms.

Une réunion aura lieu en février pour finaliser les équipes. La clôture des inscriptions est le 9 mars.

S'il y a 3 ou 4 équipes, le club louera un camion pour faciliter l'organisation.

- Une journée ACBE est prévue le samedi 24 mai

Le parcours reste à définir.

- Le séjour en Alsace du 21 au 28 juin

18 acébéistes se sont inscrits. Et un ou deux sont encore dans l'impossibilité de donner une réponse ferme mais une solution est prévue pour eux.

- Tour de Corse du 13 au 20 septembre

Toute la logistique est bouclée pour les 7 participants.

- Aucun acébéiste ne s'est inscrit au séjour « Rayon Du Val de Marne » à Saint-Omer du 7 au 9 juin. Les inscriptions sont closes pour mi-février.

#### 5) Calendrier à venir et projets en cours

- Dimanche 19 janvier : sortie traditionnelle à Paris. Cette année, en souvenir des JO, le parcours passera par la rue Lepic !!
- 23 janvier : réunion du bureau ACBE
- 1<sup>er</sup> février : AG du Codep 94
- Le vendredi 7 février : réunion club avec dégustation de crêpes !

En projet, Pascal S souhaite réaliser un Paris-Bruxelles en 1 jour avec des acébéistes motivés.

Sébastien M et deux autres acébéistes réaliseront le 1000km au départ de Troyes. On peut trouver toutes les informations sur le site de l'ACP

Le rallye « Cap ou pas Cap » de Normandie est complet : deux acébéistes sont inscrits et 2 ou 3 autres y participeront sans être inscrits.

#### 6) Informations diverses

Le bulletin de l'ACBE va devenir semestriel au lieu de trimestriel.

En effet, de moins en moins d'articles sont écrits par les acébéistes.

Les publications sont souvent extraites de Facebook.

Et entre février et juin, peu d'évènements ou actions à relater.

Estelle Pommelec a été élue présidente du club de l'AS Brévannes.

Luc Coppin a été élu président du COREG.

#### 7) Questions

Thierry, récemment arrivé au club, demande si l'on ne pourrait pas mettre à côté de chaque tête dans le trombinoscope, le groupe auquel chacun appartient. Ceci se révèle peu souhaitable car beaucoup glissent d'un groupe à l'autre ou au cours d'une sortie ou au gré de la forme du moment.

Benoît demande si, durant les 3 mois d'hiver, le groupe 1 ne pourrait pas partir plus tôt pour pouvoir réaliser la boucle longue sans rentrer à une heure trop tardive.

La réunion se termine par un long moment d'échanges entre tous en dégustant la galette des rois accompagnée de cidre. Benoît, la couronne te va si bien !

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

## COMPTE-RENDU RÉUNION COMITE Jeudi 23 janvier 2025

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

#### Ordre du jour

- Effectifs de l'ACBE
- Bilan sortie Paris
- Bilan financier
- Préparation du BRM 200
- Préparation des Boucles de l'Est
- Vélocio
- Calendrier 2025/2026
- Bonneterie

- Bulletin
- Divers

Sont absents : Gérard D, Lionel D, Carole T et Pascale U.

### 1) Situation des effectifs

A ce jour, nous sommes 5 adhérents, 88 licenciés.

Il reste 8 dossiers de renouvellement, qui aboutiront de manière quasi certaine et 3 nouveaux dossiers en cours, ce qui donne un total de 104 acébéistes à ce jour.

Pour rappel

- 2023 : 105 acébéistes dont 109 licenciés et 4 adhérents avec 3 nouveaux
- 2024 : 113 acébéistes dont 107 licenciés et 6 adhérents avec 14 nouveaux

### 2) Bilan sortie Paris

Dans une très bonne ambiance, 24 acébéistes ont sillonné Paris pour retrouver Notre-Dame, contourner longuement la tour Eiffel, descendre les Champs Élysées et prendre un chocolat à Montmartre. Grâce à Livio et Alain G, nous sommes tous restés groupés ! Merci à eux !

Et un fait notoire, aucune crevaision cette année !!

La question qui s'est posée : pourquoi cette sortie est en janvier car certains redoutent le froid ? Au printemps, il y aurait encore plus de touristes et surtout les acébéistes préfèrent, et c'est bien normal, partir en campagne et effectuer une longue distance.

On envisage une sortie au printemps ou en été de nuit avec départ vers 23h, si on trouve un organisateur !

### 3) Bilan financier

Au 23 janvier 2025, la situation est la suivante :

Compte courant : 3 485 € livret : 10 927€ caisse : 106.09€

Ceci avant le prélèvement FFCT des licences qui devrait être d'environ 1 000 €.

Il reste à financer plusieurs projets dont le BRM 200, Les Boucles de l'Est, la Vélocio etc.

Cette année nous devrions bénéficier de la même subvention de la mairie.

### 4) BRM 200 « J'aime les beaux villages »

- Le parcours est finalisé et a été reconnu deux fois ! Merci aux acébéistes qui ont effectué ce parcours et fait remonter des remarques pertinentes.

Le parcours sera aussi effectué le 9 mars par tous les acébéistes qui aimeraient le faire.

- Les inscriptions en ligne sont ouvertes, via notre site ACBE qui envoie sur le site de l'ACP. On a déjà 25 inscrits dont deux féminines. Nous avons décidé d'offrir un petit cadeau à la première inscrite.

Il faut noter que sur ces 25 inscrits, 17 ne sont pas licenciés. Nous créons un fichier pour récupérer leur adresse électronique, leurs données personnelles sont récupérées par l'ACP, ce qui évite tout problème de légalité et ce pour attirer du monde sur notre challenge des Douze de l'ACBE.

Il reste à gérer l'utilisation de notre compte PayPal pour que les gains soient effectivement sur le compte ACBE.

- Une réunion en petit nombre est prévue pour organiser la salle Chéron. Certains membres du bureau n'étaient pas favorables à laisser la possibilité de s'inscrire sur place. Cette option a quand même été retenue car elle ne figure bien sûr sur aucun document écrit servant à la communication et que donc un très petit nombre ne devrait se présenter sans être inscrit.

Il faudra une signalétique claire pour organiser les flux entre les participants au BRM et ceux des Boucles. **Nous aurons besoin de bénévoles !**

- Un ravitaillement « surprise » pourrait être effectué à Ussy, mais cela suppose un nombre important de volontaires. Pour le ravitaillement de la Ferté Milon, nous essaierons de demander à une boulangerie de rester ouverte plus tard. L'idée de trouver un food truck et de le contacter est évoquée et nous allons nous renseigner.

### 5) Les Boucles de l'Est

- Les parcours et feuilles de route ont été refaits. Il reste le 50km à modifier. La nouvelle version d'openrunner rend malheureusement les tracés beaucoup plus complexes à effectuer, car l'option vélo renvoie sur toutes les pistes cyclables dont certaines sont impraticables en groupe.

- Pour l'inscription en ligne, nous étudions le site HelloAsso même si bien sûr les inscriptions sur place sont et resteront majoritaires.  
Grâce au site de la fédération, les inscriptions sur place se font avec la base de données (PSGI) des licenciés, ce qui évite de signer pour les assurances. Les non licenciés doivent remplir une fiche papier.
- Le fléchage se fera comme d'habitude quelques jours avant, en faisant attention de ne pas trop flécher en ville !
- Pour les courses liées aux ravitos, Alain C et d'autres proposent leur aide.  
Il faut s'assurer de trouver une grande surface qui reprend les invendus non périssables.
- Le ravito de Jossigny sera toujours à la même place. Celui de Tournan va changer, suite aux plaintes des habitants.

## 6) La Vélocio

A ce jour, 19 personnes sont partantes, ce qui donne la possibilité de faire 4 équipes.

Une équipe de 5 pour 500km est constituée.

Une équipe veut partir de Toulouse. Et certains souhaiteraient monter le Ventoux le lendemain matin, pour respecter une certaine tradition !!

Les équipes, avec le kilométrage et le lieu de départ, seront finalisées au cours d'une réunion très prochaine, probablement le vendredi 7 février avant la réunion club.

Si 3 ou 4 équipes se forment, l'ACBE mettra un véhicule à leur disposition, ce qui implique que les 4 équipes logent dans la même ville Orange par ex et encore mieux dans le même hôtel.

## 7) Calendrier 2025/2026

- Le séjour en Alsace est bouclé avec 18 participants confirmés qui logeront cette année en hôtel.
- Une sortie de nuit sera organisée, comme préparation à la Vélocio mais cette sortie sera ouverte à tous.
- Deux journées ACBE sont à fixer.
- Une sortie nuit Paris est envisagée.

## 8) Bonneterie

Le Bon A Tirer est signé et le bon de commande est fait.

Il sera très prochainement envoyé aux acébéistes pour qu'ils fassent leur choix !

## 9) Le bulletin

En raison du faible nombre d'articles proposés par les acébéistes, le bulletin sera maintenant biannuel, un pour la période d'avril à septembre, et l'autre d'octobre à mars.

## 10) Divers

- L'AG du CODEP 94 aura lieu le samedi 1<sup>er</sup> février.
- Une enquête d'un médecin sur l'addiction au sport (bigorexie !) vous sera bientôt envoyée.  
Nous espérons que vous serez nombreux à y répondre.
- Notre groupe whatsapp s'étoffe de nouveaux sous-groupes au fur et à mesure des événements proposés. On rappelle que tout groupe whatsapp à destination d'acébéistes et créé en dehors du groupe officiel, implique la totale responsabilité du créateur du groupe quant à d'éventuels dommages.
- Après l'essai réussi du jeudi pour les réunions club, nous décidons de les maintenir maintenant le jeudi, à condition qu'une salle soit disponible.  
La prochaine réunion club sera suivie par la dégustation des traditionnelles crêpes.

**Marie-Paule Genzmer**

✚ **« Tu nais tout seul, tu meurs tout seul. Entre les deux, il y a des faits divers, des faits divers que je te souhaite de choisir parce que la plupart du temps, ces faits divers, ils te sont imposés. Alors fais tout ce que tu peux pour garder tes faits divers à toi ». Léo Ferré**

## LE COIN LECTURE



Sandra est une jeune femme qui a commencé à écrire sur Facebook sous le pseudo « Roulemapoupoule ». Je l'ai découverte lors de son voyage à vélo en Corse où elle tenait un journal sur son blog racontant son périple. La lire est un vrai plaisir car elle a un réel talent d'écrivain émaillant ses récits d'images poétiques, avec des expressions bien à elle, vous faisant rentrer dans son univers en vous interpellant. Ayant beaucoup lu de récits de voyage, c'est souvent monotone ....

Institutrice, elle a quitté son poste pour se consacrer au voyage à vélo et vivre de son écriture (la Vélodyssée, l'île de Ré, la Scandibérique, le Morvan ...). Vous la connaissez certainement si vous lisez cette excellente revue qu'est 200 où Sandra tient une chronique « Sandra est en voyage ».

Je vous conseille d'aller lire sur son blog « **Femmes libres, femmes fortes, femmes cyclistes** », une réflexion sur l'histoire de l'émancipation de la femme par le vélo !

Ci-dessous un extrait :

« J'ai creusé, les gars. Peut-être pas aussi profond que j'aurais aimé, mais je vous jure que j'ai creusé. À propos des **femmes**, du **vélo** et de leur **liberté**. Le *Petit Larousse de la Philosophie* dit ceci : « Le **sentiment de liberté** trouve souvent son origine dans un **état d'indépendance**, et davantage encore dans la **conquête de son indépendance** ». Ce **sentiment de liberté** que l'on ressent sur un **vélo** est-il plus fort **lorsque l'on est une femme** ? Et, si oui, la **bicyclette** ne serait-elle pas **l'une des clés** de notre **indépendance féminine** ? Déjà en **1896**, l'**Américaine Susan B. Anthony** disait : « Laissez-moi vous dire ce que je pense de la **bicyclette**. Je pense qu'elle a fait plus pour **émanciper les femmes** que n'importe quoi d'autre dans le monde ». En tant qu'héritières du combat mené par de nombreuses **femmes** avant nous pour pouvoir **jouir des libertés qu'offre la bicyclette**, en tant qu'héritières de toutes ces **voyageuses** qui ont ouvert en grand la porte du possible et redessiné les contours de notre imaginaire, n'avons-nous pas le devoir de nous **(re) mettre en selle** ? Je vous le dis, les meufs, il est grand temps d'**oser** et de **se froter le nez au sentiment de liberté** ! »

La suite, à ne pas manquer, sur son site « **roulemapoupoule.com** ». Vous y découvrirez ses carnets de route lors de ses voyages et son blog.

Alors n'hésitez pas et partez voyager avec Sandra à travers ses écrits ! Dépayage assuré !

**Joël M.**



# À LA DÉCOUVERTE DE NOTRE RÉGION

## CRÉCY-LA-CHAPELLE

Nous la traversons souvent ! Nous nous y arrêtons pour une pause méritée ! mais connaissons-nous cette ville ?

Celle qu'on appelle la « Venise Briarde » doit son surnom au fait que l'eau est élément indissociable des lieux : elle est bordée par le Grand Morin qui lui donne son originalité.



Malheureusement il déborde parfois provoquant de douloureuses inondations pour les habitants.

Au Moyen Age, Crécy est une ville fortifiée par des remparts. Sa position stratégique sur les bords du Grand Morin lui confère rapidement un statut commercial important : laine, draps, vin peaux et bois.

Le cours du Grand Morin a été modifié afin de former non pas un, mais trois

canaux qui entourent la ville et constituent ainsi une version française de Venise. Ces canaux étaient destinés à des usages commerciaux.

Seules sept des tours qui autrefois protégeaient ces canaux sont encore debout. Les ruines d'une tour marquent l'entrée de la ville, une autre intacte se trouve dans un petit jardin public.

Parmi les bijoux de Crécy, il faut citer la Chapelle, la Collégiale Notre-Dame de l'Assomption, joyaux gothiques de la Brie bâtie entre 1202 et 1250, dont la voute du chœur a la particularité d'être portée par 12 ogives. A voir aussi l'église Saint-Georges reconstruite en 1779 dans le domaine du château en gardant la tour ancienne du XIIIème siècle.

En 1429, Jeanne d'Arc et Charles VII traverse la ville au retour du sacre.

Mais Crécy-la-Chapelle, la ville des peintres, a été fréquentée par de nombreux peintres depuis le XVIIIème siècle dont COROT, SERVIN, TOULOUSE-LAUTREC, Émilie CARR, DUNOYER DE SEGONZAC, Jean COMMERE, Alexandre et Gérard ALTMANN ...



Joël M.

✚ « **Quand le moral est bas, quand le jour semble sombre, quand le travail devient monotone, quand l'espoir ne vaut plus la peine d'avoir, montez simplement sur un vélo et sortez faire un tour sur la route, sans penser à rien d'autre qu'au trajet que vous faites.** »  
**Arthur Conan Doyle**

# L'ART ET LE VÉLO.

## L'ART et le VÉLO Marcel DUCHAMP 1887-1968



### ROUE de BICYCLETTE (1913)

126,5 x 31,5 x 63,5 cm

Hauteur du tabouret 53 cm

Diamètre de la roue 63,5 cm

Acquisition en 1986 par le Musée d'Art moderne du Centre Pompidou.

Impossible d'échapper à cette œuvre. Provocation artistique créée par Marcel DUCHAMP en 1913. Après le mouvement Impressionnisme et ses satellites tel le Fauvisme, le Pointillisme, une nouvelle génération de plasticiens s'emploie à échapper aux conventions de la représentation. Dès 1907, Picasso et Braque initient le Cubisme qui demeure une manière de figurer la réalité avec les matériaux traditionnels que sont la toile tendue sur un cadre et la peinture.

Dans ce contexte Marcel DUCHAMP s'insurge contre ces pratiques qui accordent à l'œuvre d'art une reconnaissance consensuelle, bourgeoise, sans véritablement apporter selon lui de l'innovation.

A travers les objets industriels communs, il aperçoit une esthétique ignorée jusqu'à ce jour. Il propose avec cette *Roue de Bicyclette* (\*) qui n'est rien d'autre qu'un objet manufacturé de la présenter au regard du public hors de son usage habituel. Posée sur un tabouret la roue se pose là, interrogative, sensuelle, rayonnante. Il s'agit du

premier Ready-Made de Marcel DUCHAMP. Suivront un *Porte Bouteilles*, acheté en 1914 au BHV, puis en 1917 la célèbre *Fontaine*, un urinoir en porcelaine, renversé et signé.

« *La Roue de bicyclette est mon premier readymade, à tel point que ça ne s'appelait même pas readymade. Voir cette roue tourner était très apaisant, très réconfortant, c'était une ouverture sur autre chose que la vie quotidienne. J'aimais l'idée d'avoir une roue de bicyclette dans mon atelier. J'aimais la regarder comme j'aime regarder le mouvement d'un feu de cheminée* » Marcel DUCHAMP(\*\*)

La roue tourne, par cette rotation la sculpture devient mobile ce qui permet de penser que Marcel DUCHAMP est précurseur de l'art cinétique sculptural. TINGUELI, Alexander CALDER, Niki de Saint Phalle et beaucoup d'autres sculpteurs s'approprièrent cette démarche en créant des œuvres en mouvement articulées selon diverses sources d'énergie, la main de l'homme, le vent, l'eau, l'électricité, ...

Cette *Roue de bicyclette* aura fait et fera couler beaucoup d'encre encore.

En ce qui nous concerne, nous cyclistes de l'ACBE du Perreux, contrairement à Marcel DUCHAMP nous avons choisi deux roues pour nous exprimer et c'est très bien ainsi.

**Jean-Paul EGRET**

(\*) Cette œuvre a été présentée au Petit Palais dans l'exposition « Le Paris de la Modernité 1905-1925 » (14 novembre 2023-14 avril 2024)

(\*\*) Cité par André GERVAIS dans les Cahiers du Musée national d'art moderne n° 30.

## PARIS-BREST ou PARIS BREST REVISITÉ

Pour 4 personnes : pâte à choux, 180g de lait, 180g de lait, 160g de beurre, 270g de farine, 5 œufs, mousse praliné, 400g de crème, 160g de chocolat blanc, 60g de praliné. Finitions : 2 poires, 8 fraises.

**Pâte à choux** : dans une grande casserole, porter à ébullition l'eau avec le lait, le beurre et une pincée de sel. Bien mélanger avant de sortir du feu. Ajouter la farine puis bien mélanger. Remettre sur feu doux en continuant de mélanger pendant 5 minutes pour assécher la pâte. Verser la pâte dans un grand récipient, ou la cuve d'un robot pâtissier. Travailler la pâte pour la faire refroidir. Batre les œufs entiers et les ajouter petit à petit à la pâte à choux tiède, jusqu'à l'obtention d'un appareil homogène. Placer dans une poche à douille et pocher de jolies couronnes de 8 centimètres de diamètre environ. Enfourner 45 minutes à 180°, chaleur tournante.

**Mousse pralinée** : faire chauffer 200g de crème jusqu'à ébullition. Une fois la crème bien chaude, la verser sur le chocolat blanc en 3 fois, en mélangeant entre chaque ajout, pour obtenir un appareil bien lisse. Ajouter le praliné, mélanger, puis verser les 200g de crème froide restants. Filmer au contact et placer au réfrigérateur pour 5 heures minimum.

**Montage et finitions** : une fois les choux cuits et refroidis, les couper en deux dans l'épaisseur. Monter la mousse pralinée à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à l'obtention d'une texture ferme. Placer dans une poche à douille et pocher joliment sur les moitiés de Paris-Brest.

Ajouter quelques morceaux de poires et de fraises sur la mousse, avant de refermer les Paris-Brest avec la seconde moitié de chou.



# LA SÉCURITÉ

Le 27 novembre est paru 2 décrets concernant notre pratique du vélo. Ci-dessous les décrets avec, surligné » en jaune les parties nous concernant.

1. « Le premier décret :

**Décret n°2024-1074 du 27 novembre 2024** paru au JO le 29 novembre, relatif aux engins de déplacement personnel motorisés et aux cycles, et modifiant le Code de la route :

Objet : Mesures destinées à faciliter la circulation et à améliorer la sécurité routière des cyclistes.

Entrée en vigueur : le texte entre en vigueur le lendemain de sa publication.

Notice : le décret met en application certaines mesures du Plan vélo et mobilités actives du 14 septembre 2018, du Plan vélo et marche du 5 mai 2023, ainsi que du Plan national pour mieux réguler les trottinettes électriques. Il vise à améliorer la visibilité des cycles et engins de déplacement personnel motorisés, en autorisant l'installation de dispositifs d'éclairages ou de signalisation complémentaires sur le cycle et sa remorque, sur l'engin de déplacement personnel motorisé (EDPM), ou portés par le conducteur. Il vise également à permettre la circulation à deux de front, sans obligation de se rabattre, sur les voies vertes, aires piétonnes et zones de rencontres. Références : le décret modifie la partie réglementaire du Code de la route qui peut être consulté, dans sa rédaction issue de cette modification, sur le site Légifrance (<https://www.legifrance.gouv.fr>).

En tant que président de la commission Sécurité je me réjouis de ces décisions qui font suite à nos demandes auprès de la Délégation à la Sécurité routière (DSR)

2. Le deuxième décret :

**L'article R 313-5 du Code de la route est modifié par Décret n°2024-1074 du 27 novembre 2024 - art. 4**, paru au JO le 30 novembre, relatif aux feux de position arrière.

V.-La nuit, ou le jour lorsque la visibilité est insuffisante, tout engin de déplacement personnel motorisé ou cycle doit être muni d'un feu de position arrière. **Ce feu ne doit pas être clignotant** et doit être nettement visible de l'arrière lorsque le véhicule est monté. Tout engin de déplacement personnel motorisé ou cycle peut être muni d'un feu de position arrière supplémentaire répondant aux mêmes caractéristiques. Le conducteur peut porter sur lui un tel feu.

Il est évident que cette modification, si elle se rapproche du positionnement fédéral concernant la circulation en groupe, n'est pas une bonne chose pour une circulation en solo ; le clignotant étant beaucoup plus visible que le feu fixe. Il reste donc encore des combats à mener. »

**Ci-dessous la réponse de notre fédération :**

« Bonjour à tous,

La Fédération n'est pas restée sans rien faire lors de la parution du décret 2024-1074 et a obtenu un rendez-vous avec des représentants de l'État.

Lydie Chénou, Présidente fédérale et moi-même, nous avons rencontré début janvier Marine Molina (DSR) et Thierry du Crest (coordinateur interministériel marche vélo). Précision importante : nous sommes la seule Fédération à avoir demandé un rendez-vous pour une explication sur ce nouveau Décret.

Un résumé de la rencontre ci-dessous et je vous invite à lire l'article complet qui paraîtra dans la revue Cyclotourisme de février.

**"Cette suppression du feu arrière rouge clignotant est-elle basée sur une étude scientifique qui démontrerait que le clignotant est moins visible que le fixe ?"**

Cela n'a rien à voir. En fait le décret de 2016 indiquant que le feu arrière pouvait être clignotant avait été introduit car le freinage d'urgence sur certaines motos enclenche le feu arrière en clignotant d'où la modification dans le Code de la route. Pour pouvoir autoriser le système en France, il fallait modifier le

texte de loi. Or, lors de l'écriture du texte, il a été oublié d'inscrire le mot « motorisé » après véhicule. C'est donc une réécriture du texte de 2016 qui supprime le clignotant pour les cyclistes. Aucune étude scientifique n'est à l'origine de cette modification.

**"Sont acceptés les dispositifs conformes à des normes ou réglementations techniques en vigueur dans un autre état de l'Union européenne ou partie à l'accord instituant l'Espace économique européen, reconnues comme assurant un niveau de sécurité équivalent au cahier des charges, visé à l'alinéa précédent... or dans certains pays européens l'éclairage clignotant est autorisé ?"**

Ce n'est pas la bonne interprétation du texte, ce texte est fait pour du matériel qui ne serait pas défini ou homologué dans le Code français et donc serait automatiquement reconnu en France.

**"Le clignotant arrière est-il autorisé de jour lorsqu'il fait beau ?"**

Le feu rouge arrière ne doit pas être clignotant tout le temps. De jour il n'est pas obligatoire, par contre il l'est lorsque la visibilité est insuffisante et évidemment de nuit.

**"Les lumières stroboscopiques sont-elles autorisées vu qu'elles sont fixes, toujours allumées mais en mouvement ?"**

Non les lumières stroboscopiques ne sont pas autorisées.

**"Les casques connectés font-ils bien partie des éléments portés par le conducteur comme les baudriers lumineux ou les sacs à dos connectés ?"**

Oui les casques à éclairage font bien partie des éléments que peut porter le cycliste mais attention aux couleurs. Les autres lumières sont interdites sur la personne ou sur le vélo. Les baudriers ou sacs à dos lumineux sont aussi autorisés à condition de respecter les couleurs homologuées. Blanc pour l'avant, rouge pour l'arrière et orange pour les clignotants.

**"Dans les articles concernant l'éclairage des cycles, les puissances en lux ne sont pas précisées ?"**

La puissance de l'éclairage est définie par l'arrêté du 30 août 1982 relatif à l'éclairage des cycles. Une modification a été faite par l'arrêté du 30 juin 2021 et publiée au Journal Officiel du 20 juillet 2021. Elle concerne les vélos et engins de déplacement personnels lorsqu'ils sont motorisés (EDPM). Elle est entrée en vigueur le 1er décembre 2021.

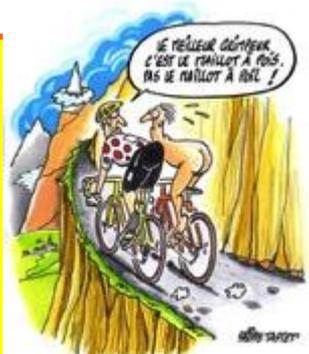
L'organisation d'une prochaine réunion concernant les kits pour motoriser les vélos et les coussins berlinois en caoutchouc vulcanisé a été évoquée.

Je reste à votre disposition en attendant la nouvelle Commission sécurité.

Bien cordialement,  
Denis »

**Espérant une suite favorable à la demande de notre fédération. Le feu rouge clignotant de nuit en peloton est difficilement supportable et non recommandé, cependant de jour ou de nuit, seul, le feu clignotant est beaucoup plus visible par les automobilistes.**

**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](mailto:christine.le_douaron@bbox.fr)). Adresse : 5 Avenue  
Outrebon 93250 Villemomble

## MON BRM 600KM : LES VOLCANS



Dans le précédent compte-rendu de mon BRM 300 KM (Brevet Randonneurs Mondiaux) réalisé à la pentecôte 2024 dans le Cotentin, je vous avais furtivement parlé de mon futur BRM 600 à venir, celui dit « des Volcans » fin juin 2024 (Les volcans d'Auvergne).

600 KM, 8300 m de dénivelé positif, toute une histoire. Et comme ça ne s'est pas terminé comme je l'aurais souhaité (j'ai abandonné au bout de 350 KM et 5000m de D+ ..., météo vraiment trop mauvaise 😞), c'était difficile de vous en parler 🙊. Philippe B. ayant dû abandonner lui aussi une épreuve pour les mêmes raisons, il m'a fait prendre conscience que « cette décision d'abandonner face à des conditions météorologiques défavorables peut être vu non pas comme un acte de faiblesse, mais comme une manifestation de sagesse, de respect de soi (et de ses proches) et de respect des forces de la nature » (dixit l'ami, qui s'est inspiré de Chat GPT 😊). Ce qui me motive donc à-vous conter mon week-end de labeur 😊. Bon voilà, vous connaissez déjà la fin, votre lecture peut s'arrêter là 🛑. Mais vous pouvez aussi poursuivre votre lecture si vous êtes curieux de connaître ce qu'il m'est arrivé plus précisément et comment je suis finalement quand même rentrée à bon port après moult péripéties ...

Au début de l'année, plusieurs membres du club semblaient intéressés de participer à ce brevet, mais au fil des mois, les défections se sont succédées, et je me retrouve seule à vouloir prendre le départ. Pas grave, de toute façon, je ne suis pas grimpeuse dans l'âme, ils seraient tous partis bien vite devant, et j'aurai roulé tranquille derrière, à mon rythme. Bon, c'est sûr que c'est plus sympa de partir à plusieurs, de se motiver pour prendre le départ, mais bon, tant pis, je décide d'y aller quand même.



Samedi donc, un peu avant 4h du matin, Rdv au point de départ à Nevers. 191 inscrits, 93 partants, (et seulement 53 seront à l'arrivée dans les temps). La météo défavorable annoncée en a refroidi plus d'un avant même le départ. Sauf que la météo « orageuse », en zone montagneuse, c'est quitte ou double. Sur un malentendu des dieux du ciel, on peut se retrouver dessous comme passer à côté, c'est donc pour ça que je suis partie quand même 🙄 ! Rester positive, toujours 😊 ! Et puis, après tout, je ne suis pas en sucre 🍬

15 mn avant le départ, briefing officiel de l'organisation, consignes de sécurité. « Bon, la météo est en vigilance orange, donc, on vous laisse partir. Si ça avait été rouge, on aurait annulé.

Restez prudents surtout ! ». Ça donne le ton 😬😱 ...

4h, départ officiel, parmi les 1ers participants. En effet, ma feuille de route prévisionnelle me dit que j'ai 30 mn de marge pour boucler la boucle dans les temps, 40h (arrivée maxi dimanche à 20h). Pas possible de perdre une seule minute donc ! Je vous l'ai déjà dit, je ne suis pas une grimpeuse née 🙄. Dès le départ, c'est assez exigeant. Le profil de la route est globalement « montant » pendant au moins 250 km. On part « au sec », dans le noir. Ca défile vite, je me fais doubler en permanence, mais le moral est bon, et j'avance à mon rythme.

Repas du midi, environ 150 km avalés (non, non, pas pour le déjeuner 🙄🙄). Je m'arrête (rapidement) à une terrasse avec un sandwich, le soleil est bien caché, mais nous sommes encore au sec. Pour la digestion, on longe les gorges de la Sioule, le panorama est magnifique. Bienvenue dans les volcans. Au loin, j'aperçois le Puy de Dôme, demain si tout va bien, je passerai au pied de ce monument naturel (la trace part vers le sud, pour remonter vers le nord un peu plus à l'ouest, c'est plus une grande épingle à cheveu qu'une « boucle ronde »). 15h, contrôle des Ancizes, ~195 km, la pluie commence à tomber. Une bonne averse même ... Mince, la météo avait annoncé les 1<sup>ers</sup> orages vers 17h, je pensais pouvoir y échapper, au moins jusque-là (voir plus encore) 😞. Je me réfugie sous l'auvent d'une terrasse de café pour pointer ma feuille de route. Un coup d'œil rapide sur l'appli météo, comme d'autres cyclistes autour de moi, pour savoir si on patiente le temps de l'averse ou pas. Mais je constate que ce n'est pas qu'une averse passagère, loin de là. Grrr ... Bon, tant pis, je repars équipée de ma veste de pluie. A partir de là, la pluie ne va plus s'arrêter !!! Quitte ou double, le dé a décidé « double » pour aujourd'hui. Dommage ! (mais bon, comme à ce moment-là, je ne le sais, l'espoir fait vivre, comme on dit 😊, rester positive !).

19h30, le Montdorre, 255km. Je suis pile poil dans les temps de ma feuille de route, mais je n'ai pris quasiment aucune pause alors que j'en avais prévu. Je suis fatiguée, frigorifiée. Je trouve une crêperie pour le dîner (je sais, ce n'est pas très couleur locale, mais je n'ai pas vraiment le temps de faire du tourisme culinaire 🙄, je prends ce que je trouve sur la trace).

1h15 de pause au lieu d'1h, je profite de ce moment pour me changer presque intégralement (mes allers-retours aux petits coins intriguent les autres clients 🙄), pour me réchauffer, et repartir avec des vêtements secs. Peine perdue allez-vous me dire, car je repars sous la pluie. Dans 1h, je serai de nouveau trempée jusqu'aux os.

J'entame l'ascension du col de la croix St Robert, le vent s'est aussi invité à la fête. Les rafales sont tellement fortes parfois que ça me fait faire un écart sur la route. Heureusement, en ce début de soirée, la circulation est plutôt faible.

Dans la descente du col, pas loin du pied, je croise un cycliste arrêté, un camion de pompier et un vélo adossé au camion. Le cycliste dehors me rassure sur l'état de santé du cycliste dans le camion, je repars donc. Mais ... quand même ... je cogite... C'est une rafale de vent qui l'a poussé jusque dans le fossé...

Je commence à appréhender la nuit ... Depuis mon PBP en Aout dernier, je n'ai pas roulé une nuit entière. Et j'ai perdu quelques repères 😞. Comme quoi, l'entraînement dans des conditions similaires, sur une distance plus courte, c'est bien utile en fait ! C'est une évidence

dit comme ça, mais c'est toujours mieux quand c'est dit ! Il faudra que je garde ça dans un coin de ma tête pour plus tard !

~22h, la nuit est tombée (en tout cas, avec les orages et le ciel couvert, la luminosité a bien baissé depuis un moment, on n'y voit plus rien). Je me perds dans Besse en Chandesse (km 280) pour trouver un restaurant ouvert et pointer ma feuille de route. Je m'équipe pour la nuit, je mets toutes les couches possibles à ma disposition, j'ai froid. Erreur de jeunesse, j'ai oublié mes sous-gants en soie, je suis donc en gants courts, glagla ... Il ne fait pas si froid (on est quand même fin juin), mais avec la pluie et le vent, c'est tout comme.

J'entame doucement mais sûrement l'ascension du point culminant de ce périple, le col de Montgreleix. Les rafales de vent sont de plus en plus fortes. Ma progression est fortement ralentie. Ça fait un bon moment que je n'ai plus croisé aucun concurrent.

Je poursuis lentement mon chemin, mais je ne prends plus aucun plaisir depuis quelques km déjà. J'avance maintenant bien plus lentement que prévu, dans la nuit noire (c'est que les montagnes Auvergnates sont peu peuplées ... et donc peu éclairées). J'ai vent de face quasiment tout le temps, et mon compteur oscille autour des 6 km/h. Je repense au camion de pompier croisé plus tôt... le moral n'est pas au top.

23h30, km 300, Il me reste environ 6 km pour atteindre le sommet (donc, peu ou prou 1h d'effort encore ...). A cette heure-là donc, ça y est, j'ai basculé du côté obscur de ma feuille de route (qui prévoyait une arrivée au sommet vers minuit ... l'heure du crime ... 🚫). Il me restera l'option de ne pas faire de sieste comme imaginé à Issoire au petit matin pour espérer arriver dans les temps. Sauf qu'à ce moment-là, j'entre dans un petit hameau, une nouvelle rafale de vent pluvieuse, et une fenêtre illuminée avec un Mr dans son salon, attablé sur un puzzle. D'autres fenêtres sont encore allumées à cette heure tardive, alors 🍷 ...

Ma décision est prise, je tente de toquer à la fenêtre pour demander conseil à Mr Puzzle, pour trouver un lieu de villégiature pour tout ou partie de la nuit. C'est décidé, si je trouve un endroit où dormir, je lâche l'affaire. Ça devient trop dangereux. Pour moi d'abord, mais je pense à mes proches, à mes enfants. Je ne vais pas me tuer sur un vélo coûte que coûte ... Plus aucun plaisir à ce stade.

Mr Puzzle est un peu surpris, mais il m'ouvre quand même gentiment sa fenêtre. Je lui demande s'il connaît un gîte ou une chambre d'hôte ou un endroit où dormir, en lui expliquant mon périple « malheureux ». « Mais oui, on en a 2 dans le village, je vous emmène ... ».

Toc toc toc ... pas de réponse

Toc toc toc ... pas de réponse

Retour à la case puzzle ...

Mr Puzzle, sous les rafales de vent humides doit avoir mal pour moi, et me propose tout ce dont il dispose... son canapé. J'accepte sa générosité avec soulagement, avant même d'être entrée chez lui. Grave erreur ... 😞 ...

Suspens ... 😊

Mr Puzzle ne m'avait pas dit que c'était le canapé (odorant) du chien, qu'il ne pouvait pas me proposer sa salle de bain (dépourvue d'électricité), et qu'il n'avait pas de couverture (hormis celle du chien ...). Je me dis tout de même que ce Mr, qui n'a pas grand-chose, m'offre quand même le peu dont il dispose, et c'est vraiment génial de constater cette générosité qui existe encore. Au moins, j'ai un toit sur la tête.

Je suis détrempée, plus aucune fringue sèche dans ma sacoche ... mais ouf, j'ai mon petit oreiller gonflable et un sac « bivi » (un sac de couchage ultra mince, en matière « couverture de survie »). Je me débarrasse au maximum des fringues mouillées (mais pas trop quand



même, la tenue d'Eve avec Mr Puzzle dans la pièce d'à côté n'est pas recommandée 🤦), fringues que j'éparpille autant que possible pour que ça « sèche » (peine perdue ... mais bon ... à ce stade, on espère toujours ... rappelez-vous, l'espoir fait vivre 🤦) ... Je me glisse dans mon couchage de fortune, mais je ne fermerai pas vraiment l'œil de la nuit.

Dimanche, 7h, je sors de ma léthargie « humide ». En entendant que je remue, Mr Puzzle sort de sa chambre, et m'offre un thé et un pitch nature en guise de petit déjeuner. Après moult remerciements pour cette « nuit merveilleuse », je check une carte pour tenter de rallier Issoire sans monter les 6km restants du col. Mr puzzle m'explique tant bien que mal la route à prendre, je retiens le début, pour la suite, Google Map sera mon ami (parce que Garmin, quand tu sors de la trace, ce n'est pas vraiment ça 🤦).

Avant de reprendre la route, j'en profite pour donner des nouvelles à Cécile et Christophe. Ah ben oui, je ne vous ai pas encore raconté ça ! Alors, Cécile et Christophe sont des amis de longue date (plus de 20 ans 😊), qui habitent pile poil sur la trace, au pied du Puy de Dôme, qu'on aperçoit du fond de leur jardin. C'était totalement improbable, d'autant que la trace a évolué de nombreuses fois sans passer par là, mais c'est finalement arrivé 🤦 ! Ma feuille de route prévoyait un petit déjeuner rapide chez eux vers 9h, ça sera finalement un déjeuner tranquille 😊.

Je remonte donc sur mon vélo, dans des fringues humides, direction Issoire, ... sous la pluie. J'ai froid, 30 km de descente m'attendent, heureusement, ponctués d'une 20taine de km de plat / faux plat entre temps, pour se réchauffer un peu .... D'habitude, je kiffe les descentes, mais celle-là ... comment vous dire ... je vous laisse imaginer. J'ai hâte que ça se termine. Cécile a accepté de venir me chercher à Issoire pour m'éviter 50km de montées / faux plats montants (50 km par la trace touristique, beaucoup moins par la voie rapide des voitures 🤦). En arrivant chez eux, la joie des retrouvailles, puis de la douche chaude, vous ne pouvez pas imaginer le kiff. J'en avais les doigts tous fripés 😊. Et comme j'avais eu la bonne idée de leur envoyer un petit paquet de vêtements de rechange, je suis au sec 😊, pour la 1ere fois depuis ... une bonne 20taine d'heures ☹️...

Je leur raconte mon aventure, on mange sans se presser, et Cécile m'emmène à la gare de Clermont, où j'ai réservé un TER pour rentrer sur Nevers 😊.

Voilà, il ne me reste plus qu'à somnoler jusqu'à l'arrivée et à retrouver la solitude de ma chambre d'hôtel. Un peu déçue forcément ...

Sur le coup, je me dis que l'ambition était probablement trop grande pour moi, et le parcours trop dur dans les temps impartis pour mes qualités de (non) grimpeuse (et je n'ai même pas pu profiter de la descente 🤦🤦🤦) ...

Et puis, avec le recul, ... beaucoup de recul (et de temps, et merci Philippe ☹️) ..., je me dis que les conditions météo n'étaient vraiment pas favorables (voir même franchement pourries 🤦), que je ne m'étais pas assez (re)préparée à la nuit sur le vélo, que je n'avais pas assez fait de parcours avec du dénivelée dans mon entraînement (ben oui, les routes du 77 pour muscler les jambes, c'est plutôt plat ...), et je me suis probablement trop mis la pression pour arriver dans les temps. Sur le coup de l'abandon, je m'étais dit que cet exercice était inatteignable pour moi, et finalement, après avoir retrouvé le plaisir du vélo sur le BRM 1000 en Aout 2024 (ben oui, je rate un BRM 600 et je réussis un BRM 1000 🤦🤦), je me dis que je pourrai retenter l'expérience, avec une meilleure préparation, et moins de pression du chrono. Après tout, si j'arrive à bon port, même hors chrono, ça change quoi ?

J'aurai gagné mon challenge personnel 😊. Je pense avoir été un peu trop dure avec moi-même. A revoir donc.

Et puis, je me suis juré autre chose : je fais avant tout du vélo pour le plaisir, alors, plus jamais je ne prendrai le départ avec une météo si capricieuse annoncée. Il faut que ça reste du plaisir avant tout !!! 😊

Alors, vive le vélo (et le soleil 🤦).

A très vite pour vous raconter mon aventure du BRM 1000 😊



**Carole T**

## « TATA » de Valérie Perrin ravive les souvenirs !



Lors de l'Assemblée Générale, les membres du Comité m'ont fait une surprise en m'offrant un livre : « Tata » de Valérie Perrin. J'avais déjà adoré son livre « Changer l'eau des fleurs » que je vous recommande vivement. Mais Tata devait être ma prochaine lecture ... se déroulant en Bourgogne, dans la ville de Gueugnon, connu mondialement pour ces Forges et ... pour son équipe de football (les Forgerons) !

D'ailleurs, l'héroïne du livre est une véritable supportrice du FC Gueugnon (j'étais dans mon élément, car étant bourguignon d'adoption, nous suivions 2 équipes avec mon père : le FC Gueugnon et l'AJ Auxerre) !

Pour anecdote, nous avons gagné au jeu « MONACO Sport », ancêtre du LOTO sportif, avec 11 résultats de matchs pronostiqués exacts sur 13. Je me revoie encore (j'avais 8 ans) écouter la radio pour avoir le score du match RED STAR contre GUEUGNON en ligue 2. Si nul, nous gagnions ... et

nous avons gagné (personne n'avait 13 ou 12 matchs exacts)... ce qui permis à mon père d'acheter sa première voiture ... une Dauphine, avec les gains !

Dans ce livre, page 15, il est fait état de la victoire du FC Gueugnon, alors en ligue 2, sur le PSG en coupe de la Ligue le 22 avril 2000. Large victoire par 2-0 (désolé Pascal !). Et cela a fait naître en moi un souvenir dont l'un a trait au vélo : une nuit de Vélocio !

Lors de mes 11 flèches Vélocio, je n'en ai abandonné qu'une ... en 2000. Avec Edouardo Soares., Patrick Pivoteau et Claude Mauduit nous nous étions lancés sur cette flèche en direction d'Avignon.

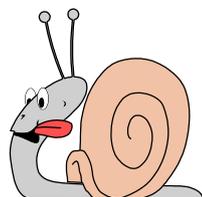
**La suite dans le texte ci-dessous, non modifié sauf photos à la fin, (c'était le deuxième texte du bulletin relancé en janvier 2000 !).**

### 3 ESCARGOTS ET UNE LIMACE EN BALADE

Extrait du bulletin N°3 mai 2000



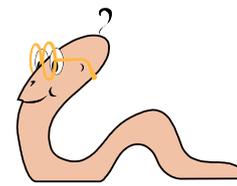
Edouardo



Claude



Patrick



Joël

Nous avons décidé, Claude Mauduit, Edouardo Soares, Patrick Pivoteau et moi-même de réaliser notre 2ème flèche Vélocio. Pour les néophytes ou, plus grave, ceux qui ne lisent pas ce bulletin dans sa totalité, il s'agit de réaliser le plus de kilomètres possibles en 24 heures en direction de la concentration pascalle qui cette année avait lieu à AVIGNON. Chaque équipe (de 3 coureurs minimums) trace son propre parcours, fixe son kilométrage (440KM pour nous) et son point de départ. Nous avons décidé de partir de Cluny, où nous serions hébergés par la mère de Patrick, spécialiste du gâteau de riz et de la bonne cuisine bien arrosée, puis direction ROANNE par le col de la Croix d'Auterre, les gorges de la Loire, St Etienne, le col de la République, enfin nous devons traverser le Rhône et descendre sur Avignon par les petites routes. La difficulté dans ce genre d'épreuve est de revenir. Il y a 5 ans, nous avons dû descendre de Carpentras (lieu de la concentration pascalle) à Marseille (aéroport de Marignane) pour trouver une voiture de location ce qui faisait quand même 150KM en plus du parcours. Cette année, nous avons décidé d'envoyer ma voiture par la formule Auto-Train sur Avignon. Tous ces détails fixés, la voiture partie et sûre d'arriver, elle au moins, Claude nous emmena à Cluny par la nationale 6. Arrêt à SAULIEU face à la Côte d'Or de Bernard LOISEAU. Après une soirée « dégustative » avec le traditionnel plat de pâtes, bien arrosée de Bourgogne, c'est frais et dispos que nous prîmes la route à 9H, Claude, Patrick et Edouardo avec le sac à dos (escargot) et moi avec les sacoches avant et arrière (limace). A ce sujet, un petit moment de culture rurale ! Un dicton dit que l'on peut connaître le temps en observant la queue des limaces. Si elles transportent des herbes sèches,

c'est signe de beau temps, si c'est de la terre, c'est signe de pluie. Pour les cyclistes, c'est la même chose, sauf qu'il faut regarder dans la sacoche arrière et non pas sur la .... Mais je m'égare. Dans ma sacoche arrière que des tenues d'été, c'est signe de beau temps et effectivement il fait chaud, très très chaud. Nous roulons bien, sans forcer, au milieu de paysages magnifiques. A La Clayette, nous faisons une courte halte pour admirer le château et les magnifiques carpes du lac bordant ce dernier. 20 KM avant ROANNE, nous avons un fort vent de face. Les relais s'effectuent bien. Nous nous arrêtons à ROANNE pour nous restaurer. Tant pis nous n'irons pas chez les frères Trois Gros. Un sandwich avec beaucoup de mayonnaise suffira. Puis départ par les gorges de la Loire. Notre calvaire commence. Le vent de face est constant et très violent, la route est une succession de bosses, de vraies bosses. Villevaudé par comparaison est un faux plat.

En fait nous ne longeons pas la Loire, mais nous la surplombons (la prochaine fois, j'apprendrai à lire les cartes routières). Les paysages sont merveilleux ... mais c'est la galère avec ce vent, cette chaleur, ces bosses. Même la mayonnaise remonte ! nous n'avançons pas. En voyant les pêcheurs au bord de l'eau, nous rêvons d'adhérer à l'Ablette Perreuxienne (« il faudra que nous en parlions à la prochaine réunion à André »). Nous aurions mieux fait de rester à La Clayette à pêcher les carpes ! Doublée par une cohorte de motards, nous suggérons l'idée de transformer notre association en un club de motos allant à la pêche tous les dimanches. Ce sera l'Ablette des Motards de la Banlieue Est (AMBE). Bref le moral est dans les socquettes. Au milieu d'une bosse (pas loin des 15% sur 2km en plein soleil !), Claude aperçoit un arbre et nous dit que, quoiqu'il arrive, il s'arrête ! Nous ne nous faisons pas prier Patrick et moi pour l'imiter. Edouardo doit déjà être en haut. Il redescend. Puis nous reprenons la route. Nous décidons finalement de rejoindre Saint Étienne par la nationale. Nous nous arrêtons à un supermarché pour nous ravitailler. Claude garde les vélos. A notre retour, nous découvrons Claude assis sur le caddie retourné, sa casquette devant lui pour récolter de l'argent pour organiser le retour. Le découragement nous a gagné mais la bonne humeur est toujours là. Un client nous encourage en disant que ... le vent sera de plus en plus fort dans la vallée du Rhône : c'est sa télé qui lui a dit, alors ! nous avons parcouru 130km en 7 heures. Nous ne sommes plus dans les temps. Malgré tout nous reprenons la nationale. Les voitures, nombreuses, nous frôlent. Nous ne pouvons guère rouler en éventail. Seul Édouardo est en pleine forme. Dès qu'il passe les 22km/h, nous décrochons. Nous ne sommes plus dans les temps, c'est un vrai leitmotiv dans notre petite cervelle de futurs motards pêcheurs. La gare de Feurs se profile à l'horizon. Nous décidons de mettre la flèche en direction de cette dernière. Le guichetier nous annonce qu'il n'y a plus de train pour Saint Étienne Pour lui le mieux est de rejoindre la gare de l'Arbresle, distante de 43km, il y aurait 20km de montée puis cela descend. Parole d'automobiliste !



Que faire ? La voiture est à Avignon, il est 17h00 passées. Édouardo s'endort sur un banc. Nous décidons de repartir en direction de l'Arbresle. Et toujours ce vent de face, et toujours ces bosses à fort pourcentage (les Monts du Lyonnais). Nous trouvons un hôtel dans un petit pays. Mais cela ne nous plaît pas. Nous décidons de descendre au village voisin qui est plus important (toujours sur la carte). Nous dévalons les 4 kilomètres d'une superbe descente. Dans ce village, pas d'hôtel. Un couple nous suggère de remonter ... et ... est très surpris de s'entendre un véto ferme, définitif et véhément de Claude : « pas question ! ». Nous continuons la route ... et ... enfin un miracle, un hôtel restaurant sympa avec des chambres libres. Les patrons passionnés de sport (le mari a un Follis) acceptent de nous recevoir dans notre état (car bien entendu, nous n'avons pas de recharge, excepté Patrick qui se promène toujours avec ses pantoufles. Après s'être moqué de lui, nous l'envions ce soir.) Ils nous préparent une chambre pour nous 4. Pour le repas, nous sommes isolés de tout ce beau monde en train de dîner. Un bon repas, une bonne douche ... et nous remettons nos tenus de cyclistes en guise de pyjama, puis dodo, avec, en prime, la défaite du PSG face à Gueugnon, écouté doucement au lit à la radio pour ne pas gêner les copains (ce n'est vraiment pas ma journée). Le lendemain matin, il pleut, un vrai temps d'escargots. Après un superbe petit déjeuner, nous repartons en direction de la gare de l'Arbresle ? Nous décidons de nous séparer ici. Patrick, Édouardo et Claude partent sur Cluny en vélo, distant de 80 kilomètres, malgré les trombes d'eau, tandis que moi je laisse mon vélo au chef de gare et je pars pour Avignon via Lyon et le domaine BOCUSE et toujours en tenue cycliste et chaussures aussi. Je peux vous garantir que je ne passe pas inaperçu sur le quai de la gare LYON LA PART DIEU. Je devrai demander une prime de publicité au bureau pour avoir exhiber la tenue de l'ACBE. Arrivé à la gare Auto-train d'Avignon, l'employé de la SNCF me demande si je viens chercher un vélo. Je lui dis non ... mais je viens chercher ma voiture ... pour chercher mon vélo ... qui est dans une autre gare ... Il me prend pour un fou. Par acquis de conscience, je lui demande s'il a fait du vent dans la nuit, car je ne veux rien regretter. Il me répond que la nuit, lui, il dort. Je suis de retour à Cluny à 18H où nous décidons de rester passer la nuit. Un somptueux repas toujours aussi bien arrosé (les copains sympas m'ont laissé un verre de ... du repas de midi) et nous voilà en pleine forme pour rejoindre Le Perreux le lendemain.

Nous n'avons pas dû battre tous les records de la Flèche Vélocio, mais nous avons passé de superbes moments où l'amitié était présente et c'est le principal.



Et comme dit Claude, « à nos âges, il ne faut plus s'éloigner très loin du Perreux ou prendre un abonnement à la SNCF ».

**Joël Mégard**



**Escargot Claude**

**Escargot Edouardo**

**Escargot Patrick**

**Limace Joël**



# Bonne lecture