

Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est

LE PERREUX SUR MARNE

Rendez-vous : Salle Yvette Maillard, 43 quai d'Argonne, LE PERREUX

PROGRAMME DES SORTIES DU 4 MARS AU 30 AVRIL 2000

- VEN 3 MARS :** A 20H45, Salle Yvette Maillard, réunion des membres du Bureau ouverte à tous.
- DIM 5 MARS :** 77. **Ballades Roisséennes** . Rendez-vous 8 heures quai de l'Argonne ou à Roissy-en-Brie, Gymnase des Sapins, rue Laperouse, de 7H30 à 8H30. 40, 75 et 95 KM.
94. **Rallye des Huttes**, stade Gilbert Vandar 94440 VILLECRESNES de 7H à 9H30. 25, 50, 80 et 100 KM
- DIM 12 MARS :** 94. **Les Boucles de L'Est**. Salle Yvette Maillard, quai de l'Argonne 94170 Le Perreux-sur-Marne de 7H30 à 9H00. 20, 50 et 80KM.
- SAM 18 MARS :** 77. **Brevet Audax** . Salle Jean Hallais, place Mattéoli 77420 Champs-sur-Marne à 12h30. 100KM.
94. **12ème Rallye des Orchidées**. Centre aéré, rue de Marolles 94470 Boissy-Saint-Léger de 7H30 à 9H30. 40, 80 et 100KM.
- DIM 19 MARS :** Sortie amicale. Départ 8 heures
Le Perreux, Noisy, Malnoue, Roissy, Pontcarré, Villeneuve-le-Comte, Neufmoutier, La Houssaye, Marles-en-Brie, Les Chapelles Bourbon, **Tournan**, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (env. 83KM)
- DIM 26 MARS :** 77. Randonnée de Torcy. Rendez-vous 8 heures quai de l'Argonne ou à la Salle Jean ZAY, avenue Jean Moulin 77200 Torcy de 7H00 à 9H00.45, 70, 100 et 120KM.
- SAM 1er AVR :** 77. Brevet Randonneur Mondiaux 200KM. Salle Jean Hallais, place Mattéoli Champs-sur-Marne de 7H00 à 8H00.



Maillots, coupe-vent, blousons, gants, socquettes aux couleurs du Club

Contactez Gérard DILIS au 01 43 08 79 95

DIM 2 AVR : Sortie amicale. Départ 8 heures
Le Perreux, Noisy, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Château de Ferrières,
Pontcarré, la Sablonnière, Favières, Tournan, Châtres, Liverdy,
Villepatour, D 96, Coubert, **Soignolles**, Cordon, Grisy, Chevry-
Cossigny, Ozoir, Roissy-en-Brie, Emmerainville, Malnoue, Noisy, Le
Perreux. (env **90KM**)

VEN 7 AVR : A 20H45, Salle Yvette Maillard, réunion des membres du Bureau ouverte à tous.

DIM 9 AVR : **94.** Rallye des Quatres Boucles. Départ 7H30 Quai de l'Argonne ou Stade Louison Bobet, avenue Albert Camus 94 Le Plessis Trevis de 6H00 à 9H00. 50, 75, 100 et 125 KM.

SAM 15 AVR : **94.** Créteil/Saint Augustin/Créteil. Palais des Sports Robert Oubron rue Valéry Radot 94000 Créteil de 7H30 à 9H00. 115 KM.
94. Créteil/Montmirail/Créteil. Palais des Sports Robert Oubron rue Valéry Radot 94000 Créteil de 6H45 à 9H00. 210 KM.

DIM 16 AVR : **94.** Randonnées Campinoises. Départ 7H30 quai de l'Argonne ou Stade Renée Rousseau, rue Jules Ferry 94500 Champigny de 7H00 à 10H00. 50, 80 et 120KM.

MER 19 AVR : **93.** Randonnée du Temps Libre. Départ 7H30 quai de l'Argonne ou au Bord de Marne (Pont de Gournay) 93460 Gournay-sur-Marne de 7H30 à 9H00.45 et 75KM.

VEN 21 AU DIM 23 AVR : Flèche Vélocio. Départ au choix des participants. Arrivée à la concentration pascale en Provence (AVIGNON). 360 KM minimum en 24H.

SAM 22 AVR : **78.**Villepreux/Les Andelys/Villepreux. Complexe sportif Alain Mimoun, rue du Général de Gaulle 78450 Villepreux de 7H00 à 8H00. 210KM.



DIM 23 AVR : **77.**Randonnée de Brou-sur-Chantereine. Départ 7h30 quai de l'Argonne ou Ecole Jean Jaurès, Avenue Jean Jaurès 77177 Brou-sur-Chantereine de 6H30 à 9H30. 50, 75, 110 et 130KM.

Lun 24 AVR : Sortie amicale. Départ 7 heures 30
Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Magny-le Hongre, St Germain-sous-Morin, Couilly Pont aux Dames, après le passage sous l'autoroute à gauche, Montpichet, Bouleurs, Coulommes, Sancy-les-Meaux, Carrefour D228 /D21, tourner à droite, **Crécy-la-Chapelle**, Voulangis, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, Chelles, Le Perreux (env **90KM**)

SAM 29 AVR : **91.** 26^{ème} Mennecy/Montargis/Mennecy. Parc Villeroy 91540 Mennecy de 6H00 à 9H00. 80, 120 et 200KM.
77. Brevet Audax. Salle Jean Hallais, place Mattéoli 77420 Champs-sur-Marne de 6H30 à 7H00. 200KM

93. Paris/Chantilly/Paris. Gymnase du Centre rue Pierre Brossolette 93
Noisy -le-Grand de 6H30 à 8H00. 200KM.

DIM 30 AVR :

Sortie amicale. Départ 7 heures 30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Magny-le-Hongre, Saint Germain-sur-Morin, Couilly Pont aux Dames, après passage sous l'autoroute à gauche, Montpichet, Bouleurs, Coulomnes, Sancy-les-Meaux, carrefour D228/D21, tourner à droite, Crécy-la-Chapelle, Voulangis, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (env. **90KM**).

Information du Club :

L'assemblée générale s'est déroulée le dimanche 12 décembre devant un parterre nombreux. M CARTIGNY adjoint aux sports de la mairie du Perreux nous a honoré de sa présence comme tous les ans. Notre président JP LECONTE a présenté le rapport moral du club, Daniel WEILL a repris du service pour présenter à sa manière, toujours aussi éloquente et imagée, le rapport d'activité, le trésorier S. CORPORON nous présentant le rapport financier. Puis a eu lieu la traditionnelle remise des récompenses avant le pot d'amitié. A l'issue de cette assemblée, il a été constitué un nouveau bureau dont vous trouverez la composition ci-dessous.

Constitution du nouveau bureau :

Président :	JOUVE André	(tél :01 43 24 45 17)
Vice-Président :	LECONTE Jean-Pierre	(tél : 01 48 79 19 21)
Secrétaire :	MEGARD Joël	(tél : 01 43 24 12 96)
Secrétaire Adjoint :	WEILL Daniel	(tél : 01 43 08 84 31)
Trésorier :	DILIS Gérard	(tél : 01 43 08 79 95)
Trésorier Adjoint :	GODEFRAINT Jean	(tél : 01 43 02 45 58)
Relation Municipalité :	WEILL Daniel	
	CASSE Jean	
Responsables Photos :	JOUVE Daniel	
	PALLANDRE Christian	
Responsable Sécurité (Relations extérieures) :	LIEGEON Gérard	
Responsable Sécurité (Club) :	PIGEARD Joël	
Responsable Itinéraire :	BERTHIER Claude *	
Randonnées Permanentes :	PIGEARD Joël	
Responsable Marche :	COULVIER Bernard	
Délégué au CD 94 :	les membres du bureau	
Autres Membres :	MARTIN Maurice	
	CONTINSOUZAS Alain	
	JOSSE André	
	BOUR Etienne	
Commissaires aux comptes :	LESUEUR Charles	
	BILDE Agnès	
Déléguée aux pâtisseries à l'unanimité :	BILDE Agnès (goûteur : Maurice MARTIN)	

* participent à l'élaboration des itinéraires PIGEARD Joël, LECONTE Jean-Pierre, JOUVE André, MEGARD Joël

Les résultats 1999

Kilométrage :

DUCHESNE Gilbert :	8 928 km
PIGEARD Joël :	8 613 km
MEGARD Joël :	7 660 km
PIVOTEAU Patrick :	6 465 km
JOUVE André :	5 745 km
SOARES Edouardo :	5 710 km
BILDE Agnès :	4 606 km
MARTIN Maurice :	4 524 km
AMOD MOULAND Hervé :	4 100 km
PIROT Alexandre :	4 089 km

Assiduité :

PIGEARD Joël :	75 points
MEGARD Joël :	60 points
DALIGAULT Jacques :	59 points
JOUVE André :	58 points
PIROT Alexandre :	57 points
DUCHESNE Gilbert :	54 points
SOARES Edouardo :	53 points
DELOMAS Gérard :	53 points
BONDY Ernest :	53 points
MARTIN Maurice :	52 points



Le nombre de kilomètres parcourus fut de 134 447 pour 1620 sorties.
Dommage que seuls 31 cyclos sur les 76 nous aient retourné leur kilométrage.
Nous comptons sur vous pour 2000 car c'est le seul moyen de prouver notre vitalité à la municipalité permettant à cette dernière de mieux évaluer notre demande de subvention.

Le conseil de la sécurité :



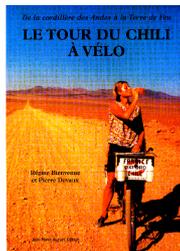
Je reste courtois avec les autres usagers et je reste discret.
Je maîtrise ma vitesse en toutes circonstances.
J'applique le code de la route.
Je respecte la nature et les propriétés privées.
J'utilise un vélo équipé réglementairement et en parfait état mécanique.
Je suis correctement assuré.
J'adapte mon comportement aux conditions de circulation
Je maintiens un espace de sécurité avec le cycliste qui me précède.

Le coin des lecteurs :

Merci à Joël PIGEARD pour son magnifique poème « mais qu'est-ce Qui nous fait pédaler ». A vos plumes ...
N'hésitez pas à émettre toute idée, suggestion, critique et pourquoi pas à me communiquer des articles, cela soulagera le rédacteur.
Ecrivez-nous au siège de l'ACBE ou en me contactant au 01 43 24 12 96 ou au 06 09 40 63 20 (Joël MEGARD)



- Où les poules pondent-elles le plus en France ?
- En Corrèze... parce que la Corrèze pond dense.



Lecture au coin du feu :



« LE TOUR DU CHILI A VELO » par Régine BIENVENUE et PierreDEVAUX. De la Cordillère des Andes à la Terre de Feu. Cette immense bande de terre, coincée entre le Pacifique et la Cordillère des Andes, s'étire sur plus de quatre mille kilomètres du nord au sud, en présentant un relief et un climat aussi variés que séduisants. Nous suivons Régine BIENVENUE et Pierre DEVAUX dans les cols à plus de 5700 mètres d'altitude où souvent les chemins n'ont jamais été tracés, sur les pistes ensablées du désert d'Atacama, le plus aride du monde, aux prises avec une nature encore intacte. C'est un véritable exploit sportif que les 2 auteurs ont réalisé en parcourant plus de dix mille kilomètres en 412 jours. Mais le plus inattendu, c'est le regard qu'ils posent sur un pays et sa population au travers d'une relation chaleureuse avec le peuple chilien.
Editeur Jean-Pierre HUGUET 99F.

« 2000 en l'an 2000 » organisé par le CODEP 94.



Il s'agit pour les participants de réaliser 2000 KM sur l'année 2000 à travers toutes les randonnées organisées par les clubs du Val de Marne (rallyes ou randonnées permanentes). Les participants font tamponner leur carnet à chaque épreuve. Ce carnet est disponible auprès des membres du bureau. Nous comptons sur le maximum de personnes pour représenter l'A.C.B.E.

REPAS ANNUEL DE L'A.C.B.E.



Nous étions 33 à participer à ce rendez-vous annuel hivernal au Restaurant « Au nid d'Audrey » à NEUILLY-sur-Marne. C'est l'occasion pour nos épouses de se joindre à nous et pour nous essayer de ne pas parler braquet, roue libre et futures randonnées. Mais cela fut dur. Les inévitables histoires drôles agrémentèrent un excellent repas.



Pourquoi le Tour de France ne peut pas passer par les pays arabes ? Parce qu'il est très difficile de courir avec des roues voilées !

A la découverte de randonnées : Brevets de Cyclotourisme National (BCN) et Brevets des Provinces Françaises (BPF) Un excellent moyen de découvrir la France à vélo, à son rythme.... en touriste.

Brevets de cyclotourisme par excellence, ils sont destinés à mieux faire connaître la France en proposant aux cyclotouristes un choix de « sites touristiques » (540 au total). Ces lieux, judicieusement choisis pour leur intérêt touristique, sont souvent méconnus du grand public. Le cyclotouriste étudie un itinéraire qui relie entre eux les sites touristiques. Le BCN et le BPF s'effectuent sous forme de randonnées libres. Le participant doit se munir d'une carte de contrôle de route qu'il fera valider dans les lieux désignés « Sites BCN-BPF ». La Fédération publie la liste des sites à visiter sur son guide officiel du cyclotouriste et les cartes de routes sont à commander à la fédération FFCT 8 rue Jean-Marie-JEGO 75013 Paris. 01 44 16 88 88 La moyenne pour réaliser ce brevet est de 15 ans. Les plus lents ont mis 35 ans. Le plus rapide 1 an. A chacunson rythme.

On a le sens du vélo comme on a l'oreille musicale.

Il y en a des vélos dans la littérature,

 Du vélo passion,

 Du vélo poésie,

 Du vélo humour,

 Du vélo fou,

 Du vélo tendresse.

Louis NUCERA

Prenons soin de notre monture :



La négligence est à l'origine de la plupart des incidents mécaniques. Afin de limiter ces risques, le matériel sera vérifié avant chaque sortie sur les 10 points suivants :

- 1) **Cadre et fourche** : déceler toute trace de choc, vérifier la fixation des manivelles, le jeu des pédales.
- 2) **Roues** : vérifier l'état des rayons, le serrage des blocages rapides, le jeu des moyeux.
- 3) **Pneus** : vérifier l'état des enveloppes et le gonflage. Oter les silex incrustés dans la chape.
- 4) **Tige de selle et potence de guidon** ne doivent être sorties au delà de la marque de sécurité (repère « maxi »). Vérifier le serrage.
- 5) **Les extrémités du guidon** doivent être bouchées.

...la suite au prochain numéro....

(texte issu de « Découvrir et pratiquer le cyclotourisme » de Jean-Michel RICHEFORT

Petit Lexique du Cyclo :

Coup de Pompe : donné au départ, reçu en cours de route.

LES GRANDS OBJECTIFS DU CLUB POUR CETTE ANNEE 2000

Les membres du bureau souhaitent axer la saison sur plusieurs types de randonnées, randonnées permettant de renforcer la convivialité au sein de notre club et la liberté à chacun de trouver..... cales à ses pédales ! :

- ❑ Des randonnées le samedi ou le jeudi de 150km environ une fois par mois ou tous les 2 mois sur la journée.
- ❑ La sortie traditionnelle du club sur 2 jours.
- ❑ Un séjour de une semaine.
- ❑ Et BORDEAUX PARIS 2000.

SEJOUR DE 1 SEMAINE :

Ce séjour se déroulera la semaine 21 (du 22 au 28 MAI). Il est prévu, si l'hébergement est possible d'organiser ce séjour au Centre National de Cyclotourisme d'Aubusson d'Auvergne. Si vous êtes intéressé, vous pouvez déjà contacter A. JOUVE (Tél :01 43 24 45 17)

BORDEAUX PARIS :

Un certain nombre d'acébéistes souhaite participer à cette épreuve mythique qui a lieu tous les 2 ans. Cette épreuve se déroule les 23/24/25 juin sur un parcours de 640km à réaliser soit en moins de 36H ou sur 2 ou 3 jours (à valider cette année).

Peu de difficultés majeures, si ce n'est le parcours légèrement vallonné au départ, la traversée de la plaine de la BEAUCE en cas de vent défavorable, avec ces interminables lignes droites, et une nuit à rouler (le temps de repos dépendant de la vigueur des mollets).

Il serait important de se retrouver nombreux pour préparer et participer à cette édition qui laisse un merveilleux souvenir par son ambiance très conviviale due à la participation de nombreux clubs roulant en équipe homogène. C'est une épreuve idéale pour se tester sur les longues distances.

Dès que nous aurons le règlement, nous vous tiendrons informés.

Si vous êtes intéressés veuillez contacter : Joël MEGARD (tél : 01 43 24 12 96)

LA SORTIE SUR 2 JOURS (10^{ème} anniversaire) :

Sur une idée et un parcours de Charles LESUEUR, la prochaine sortie se déroulera en direction du Sud de la Seine Marne vers la région de SENS où nous passerons la nuit. La première journée, nous devrions faire 170/180KM puis le lendemain 130KM avec le repas à Rozai-en-Brie point de rencontre avec les acébeistes venant du PERREUX. Date prévue : 17 et 18 juin 2000. André JOUVE est chargé de l'organisation.

Entendu dans le peloton à Vincennes, un cyclo disant à un de ses compagnons, avisant le bas du dos d'une jolie cyclote :

--- Vise un peu la nana. Y a rien à jeter, c'est tout Campagnolo !

Des idées de randonnées au delà de l'ILE de France pour découvrir notre pays:

- ❖ La RONAN PENSEC à DOURNENEZ (cher à Francis) le dimanche 30 Avril (175km)
- ❖ AUXERRE/VEZELAY/AUXERRE le lundi 8 MAI (150km)
- ❖ BREVET DES ALPES MANCELLES le dimanche 23 Avril (160km)
- ❖ PARIS ROUBAIX CYCLO le dimanche 4 juin (273km)

Si vous souhaitez participer à une des ces randonnées ou à d'autres, faites le savoir pour regrouper nos moyens. N'hésitez pas à me contacter.

PERREUX 2000 :

La municipalité organise une grande fête dans le cadre des festivités année 2000. Daniel WEIL et Jean CASSE nous représentent auprès du comité d'organisation. Nous devons réaliser 2000 KM la matinée du dimanche 1^{er} octobre et arriver ensemble avec les marcheurs à l'Hôtel de Ville vers les 11H30. Il serait souhaitable d'avoir tous la même tenue et être le plus nombreux possible.

Nous comptons sur vous et , dès maintenant, réservez la matinée du 1^{er} OCTOBRE pour montrer aux Perreuxiens que le cyclotourisme existe et est intégré à la vie locale.

Les « SEPT COMMANDEMENTS » de Paul de VIVIE

1. Haltes rares et courtes, afin de ne pas laisser tomber la pression
2. Repas légers et fréquents : manger avant d'avoir faim, boire avant d'avoir soif
3. Ne jamais aller jusqu'à la fatigue anormale qui se traduit par le manque d'appétit et de sommeil.
4. Se couvrir avant d'avoir froid, se découvrir avant d'avoir chaud, et ne pas craindre d'exposer l'épiderme au soleil, à l'air, à l'eau.
5. Rayer de l'alimentation, au moins en cours de route, le vin, la viande et le tabac.
6. Ne jamais forcer, rester en dedans de ses moyens, surtout pendant les premières heures où l'on est tenté de se dépenser trop parce qu'on se sent plein de forces.
7. Ne jamais pédaler par amour-propre.

Paul de VIVIE (1853-1930) est plus connu sous son pseudonyme de Véloccio. Dans les années 1900, il démontre que l'on peut voyager à vélo, loin et à bon compte, incitant les adeptes du sport loisir à pratiquer le **Vélotourisme**. C'est le père du cyclotourisme et de la concentration pascale où il donnait rendez-vous à ses amis lecteurs du « Cycliste » dans la vallée du RHONE.

« Il y a ceux qui pédalent pour pédaler, ceux qui pédalent pour aller quelque part et ceux qui pédalent pour aller ailleurs » Docteur Philippe MARRE.

L'A.C.B.E. à l'honneur dans la presseAlsacienne !

L'ALSACE **CYCLOTOURISME** MERCREDI 2 JUIN 1999

Oberhergheim : 260 cyclistes au bord de l'III



Parmi les lauréats, la plus jeune était Elodie Wisselmann.
(Photo «L'ALSACE» - J.-Luc V.)

L'Union cycliste de la plaine de l'III d'Oberhergheim-Bitzheim a organisé sa 9^e édition des randonnées de l'III.

260 cyclos de tous les âges ont emprunté les circuits. Au terme de cette belle journée cyclo, en présence de M. Wiss, maire de la commune, M. Ber-

nard Fricker, le vaillant président des cyclos, a remis les prix à la salle des fêtes. Il a récompensé les clubs les plus représentés, à savoir CC Colmar (36 participants) et le GAS Colmar (28) et le plus éloigné : ACBE Le Perreux. L'ASL Niederhergheim (11) et la classe 1944 d'Oberher-

gheim-Bitzheim (8) ont aussi été distinguées. Au plan individuel, les coupes des plus âgés ont été distribuées à Albert Wirckel (85 ans), Maurice Martin (70 ans) et Suzanne Lidy (69 ans). Les plus jeunes était Elodie Wisselmann. Un vin d'honneur a clôturé le rassemblement.

●●● «Les randonnées de l'III» organisées par l'Union cycliste de la Plaine de l'III ont connu sous le soleil presque estival, un succès mérité.

260 cyclistes ont pris le départ; ils avaient le choix: quatre circuits 24, 45, 85 et 110km étaient proposés.

Groupes de sportifs ou en famille, chacun pouvait rouler à son rythme. Vers 16h, Bernard Fricker et son équipe remirent coupes et récompenses.

Forte participation

Le club le plus nombreux: CC Colmar avec 36 partants; le GAS Colmar avec 28 vélos. Le club le plus éloigné: les 9 cyclistes de ACBE Le Perreux du Val de Marne.

Maurice Martin né en 1929 est le cycliste le plus âgé qui a parcouru 110km. Suzanne Lidy née en 1930

du CC Colmar est la participante la plus âgée sur 85 km. Le cycliste le plus âgé de la journée est Albert Wirckel âgé de 85 ans qui a participé aux 45 km.

Elodie Wisselmann de Wintzfelden, en vacances chez sa grand-mère Ernestine Suter, était la plus jeune participante. Elle a effectué 24 km du haut de ses 7 ans.