

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 1 MAI AU 30 JUIN 2000

- LUN 1 MAI :** Sortie amicale. Départ à 7 heures
Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Ivorny, Monthyon, Barcy, Varrèdes, Congis, Lizy-sur-Ourcq, Trocy, Etrepilly, Marcilly, Saint-Soupplets, Montgé-en-Goëlle, Juilly, Claye, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (env. **110KM**)
- VEN 5 MAI :** *A 20H45, Salle Yvette Maillard, réunion des membres du Bureau ouverte à tous.*
- SAM 6 MAI :** 91. Chevannes-Sens-Chevannes. Départ au Centre de l'aviation civile 91750 Chevannes de 6H à 8H. 210 ou 240KM.

95 Frépillon-Gerberoy-Frépillon. Départ Salle des Fêtes 95740 Frépillon de 6H à 8H30. 200KM
- DIM 7 MAI :** **94. La Mandrionne. Départ à la Mairie 94520 Mandres-les-Roses de 6H30 à 10H. Circuits de 25KM, 60KM, 105KM ou 155KM.**

Sortie amicale. Départ à 7 heures
Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye, Messy, Saint-Mesme, Nantouillet, Thieux, Villeneuve-sous-Dammartin, Moussy-le-Vieux, Vémars, Saint Witz, Plailly, Montalby, Saint-Sulpice, prendre D 922, Ermenonville, Othis, Dammartin, Saint-Mard, Messy, Claye, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (env. 100KM)
- LUN 8 MAI :** Sortie amicale. Départ 7 heures
Le Perreux, Noisy, Malnoue, Roissy, Ozoir, Gretz, Presles, Liverdy, Chaumes, Arcy, Courtomer, prendre à gauche en arrivant, Vibert, traverser N4, Le Mée, à gauche D20, Lumigny, à gauche D143, Crèvecoeur, La Houssaye, Neufmoutier, Favières, Jossigny, Le Perreux. (env. **108KM**)



Maillots, coupe-vent, blousons, gants, socquettes aux couleurs du Club
Contactez Gérard DILIS au 01 43 08 79 95. 37 ter rue Pierre Brossolette
93330 Neuilly-sur-Marne

SAM 13 MAI : 94 Randonnée Perreux 2000. Salle Yvette Maillard 48 quai d'Argonne 94 Le Perreux. Départ de 7h30 à 9H. Circuits de 25KM, 70KM et 100KM.

DIM 14 MAI : 94. Rallye du conseil municipal Gentilly. Départ Complexe sportif Maurice Baquet 76 avenue Raspail 94250 Gentilly de 6H30 à 9H. Circuits de 30KM, 85KM et 210KM

Sortie amicale. Départ à 7 heures

Le Perreux, Noisy, Malnoue, Roissy, Ozoir, Chevry-Cossigny, Grisy-Suisnes, Cordon, Soignolles, prendre direction Coubert, à droite passer le pont direction Solers, à droite dans la côte, Barneau, Champdeuil, Crisenoy, Fouju, Blandy-les-Tours, Champeaux, Andrezel, Verneuil-l'Etang, **Chaumes**, Châtres, Villé, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (env.105KM)

SAM 20 MAI : 91 La Transyerroise. Départ Parc de la Grange au Bois 10 rue de Concy 91330 Yerres de 6H à 9H. Circuits de 40KM, 80KM, 120KM et 200KM.

DIM 21 MAI : 94. 7ème Randonnée Brevannaise. Départ Centre Sportif Didier Pironi avenue Descartes 94450 Limeil-Brévannes de 7H à 10H. Circuits de 40KM, 80KM et 120KM.

Sortie amicale. Départ à 7 heures

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers, Dainville, Villers-sur-Morin, Crécy-la-Chapelle, La Haute-Maison, Pierre-Levée, La Haute-Maison, **Crécy-la-Chapelle**, Voulangis, Villeneuve-le-Comte, Pontcarré, Roissy, Emerainville, Malnoue, Le Perreux.(env. 103KM)

DIM 21 MAI au DIM 28 MAI séjour club ACBE en AUVERGNE

SAM 27 MAI : 94. Paris-Provins-Paris. Départ du Parc de Sucy route de la Queue-en-Brie 94 Sucy-en-Brie de 6H à 8H. 215KM

94. Sucy-Rozay-Sucy. Départ du Parc de Sucy route de la Queue-en-Brie 94 Sucy-en-Brie de 6H à 8H. 135KM

DIM 28 MAI : 77. de la Marne au Grand Morin. Départ du stade d'Annet-sur-Marne 77410 Annet-sur-Marne de 7H à 9H30. Circuits de 30KM, 60KM, 90KM et 120KM.

93 . Brevet Pierre BOT. Départ Gymnase Auguste Delaune 93700 Drancy de 6H30 à 9H ou salle Yvette Maillard quai d'Argonne à 7H. Circuits de 45KM, 75KM et 100KM.

JEU 1 JUIN : 94. Randonnée Bry-La Ferté-Macé. Départ de la Pépinière 72 rue de la République 94 La Ferté-Macé de 6H à 8H. 210KM.

ANNULÉE

93. Les randonnées de Noisy-le-Grand. Départ Ecole des Yvris rue des Graviers 93160 Noisy-le-Grand de 6H30 à 9H30 ou de la salle Yvette Maillard à 7H.

VEN 2 JUIN : ***A 20H45, Salle Yvette Maillard, réunion des membres du Bureau ouverte à tous.***

SAM 3 JUIN : 75. Fête Européenne du vélo. Départ place de l'Hôtel de Ville 75004 PARIS de 21H30 à 22H. 30KM.

DIM 4 JUIN : Sortie amicale. Départ à 7 heures
Le Perreux, Noisy, Malnoue, Roissy, Pontcarré, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux par la forêt, Dammartin-sous-Tigeaux, Le Grand Lud, Montbriex, Guérard, Rouilly, Charnois, Pommeuse, Le Bisset, Le Poncet, **Faremoutiers**, prendre la direction Morcef, Genévray, à gauche Prémol, Dammartin-sous-Tigeaux, Tigeaux par le mur, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (env. **100KM**)

SAM 10 JUIN : 91.18^{ème} Paris Sancerre. Départ de la Mairie de Chilly-Mazarin 91380 Chilly-Mazarin de 6H à 7H. 215KM.

DIM 11 JUIN : **94 Les Brevets du Grand Bi. Départ du Centre Sportif Pierre Brossolette 94 Saint Maur de 6H à 12H ou de la salle Yvette Maillard, quai d'Argonne à 7H. Circuits de 70KM, 100KM, 135KM ou 205KM.**

LUN 12 JUIN : Sortie amicale. Départ à 7 heures
Le Perreux, Clichy-sous-Bois, Coubron, Coutry, Le Pin, Villevaudé, Montjay-la-Tour, Annet, Jablines, Chalifert, Coupvray, Esbly, Montry, Condé-Sainte-Libiaire, Quincy-Voisins, Coulommes, Vaucourtois, Villemareuil, Trilport, Varrèdes, Chambry, Penchard, **Chauconin-Neufmoutiers**, Villeroy, Charny, Messy, Claye, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (env. 105KM)

SAM 17 JUIN et DIM 18 JUIN : **Sortie Club ACBE en direction de SENS.**

SAM 17 JUIN : **94. 19^{ème} édition de Paris-Château-Chinon. Départ de salle Gambetta avenue Gambetta 77 MELUN de 5H à 6H. Circuits de 50KM, 100KM, 175KM et 250KM.**

DIM 18 JUIN : 93 Randonnée de la Fête à GOURNAY. Départ Place du Marché Couvert 93460 Gournay-sur-Marne de 6H30 9H ou salle Yvette Maillard, Quai d'Argonne à 7H. Circuits de 45KM, 75KM et 115KM.

SAM 24 JUIN et DIM 25 JUIN : **33 BORDEAUX-PARIS. 640KM**

SAM 24 JUIN : **94 Randonnée Thiaisienne. Départ du Centre Lionel Terray 94320 Thiais de 6H30 à 8H. Circuits de 100KM et 200KM.**

93 Montfermeil-Château Thierry-Montfermeil. Départ U.S.M. 63
avenue Jean Jaurès 93370 Montfermeil de 6H30 à 8H. 200KM

DIM 25 JUIN : 93 Rallye Cosette. Départ U.S.M. 63 avenue Jean Jaurès 93370
Montfermeil de 6H30 à 8H ou de la salle Yvette Maillard, Quai
d'Argonne à 7H. Circuits de 40KM, 70KM et 100KM.

Informations du Club :

Compte-rendu de notre rallye les Boucles de l'Est du 12 Mars.

Nombre de participants :	365 (17 sur le 20km, 115 sur le 50km, 233 sur le 80km)
Nombre de clubs représentés :	37 plus 25 acébéistes et 20 non-licenciés
Kilométrage parcouru :	24 370km
Classement kilométrage :	CRETEIL 3850km (coupe+challenge) GOURNAY 1950km
Classement participant :	CRETEIL 53 DRANCY 28 (coupe) GOURNAY 27 (coupe)
Coupe plus âgé masculin :	GARGUY Max
Coupe plus âgée féminine :	RAPHANAUD Jeanne
Coupe plus jeune masculin :	SUEUR Jean-Baptiste
Coupe plus jeune féminine :	PERARD Armelle



Bravo à BIZARD Cyril 13 ans et demi qui a fait 80KM (non licencié).

Merci à tous les participants, cyclos et bénévoles, pour la réussite de ce rallye.

Bienvenue dans notre club aux nouveaux arrivants :

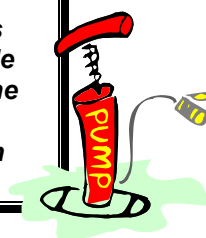
Caroline SAVARD, Bryan DANNEAU, Jean-Pierre LEHUEDE, Michel PETIT, Erick CORPORON, Michel GROUSSET, Rolande et Céline DILIS, Jean-Pierre BADUEL, Michel HOUGRON et Jean-Claude FOY. Sachons les accueillir et permettre leur intégration au sein de notre amicale.

Coupes

Notre club a remporté 3 coupes à VILLECRESNE, TORCY et LE PLESSIS TREVISE, à chaque fois pour le nombre élevé de participants A noter la présence de 16 acébéistes sur le 200KM de Champs . Continuons à nous montrer toujours plus nombreux sur les rallyes de nos clubs voisins...

LE TUYAU D'AVRIL

*La crevaison est une réelle perte de temps pour le cycliste. Pour remédier à cela, j'ai lu dans une revue un tuyau intéressant. Prenez une jante. A l'opposé du trou permettant à la valve de la chambre à air de passer, percez un trou (cheville de 6mm) pour permettre le passage d'une deuxième valve. Allez chez les cycles MINTER acheter une chambre à air à 2 valves... Vous verrez, à deux, vous gonflerez 2 fois plus vite votre pneu ... et cela soulagera notre ami Jean CASSE.
... à moins que ce soit un tuyau percé !*



Le conseil de la sécurité : accident de Vauvert



Après le dramatique accident de Vauvert, où 4 cyclistes furent tués et 16 autres blessés dont 4 grièvement, tous fauchés par une voiture dont le conducteur a perdu le contrôle à cause d'une vitesse excessive, la Fédération Française de Cyclotourisme rappelle les règles à suivre pour éviter un tel drame :

- * Respecter le code de la route et les arrêtés préfectoraux
- * Rouler à deux de front au maximum, se remettre en simple file dès que les conditions de circulation l'exigent et lorsqu'un véhicule voulant vous dépasser annonce son approche (article R189 du code de la route)
- * En groupe prévenir des changements de direction et des arrêts éventuels
- * Ne jamais s'arrêter sur la chaussée mais sur l'accotement
- * Maîtriser sa vitesse
- * Ne pas rouler à plus de vingt vélos en peloton
- * Porter des vêtements clairs et des accessoires réfléchissants (article R196)
- * Avoir un vélo en parfait état mécanique et vérifier régulièrement l'état des pneumatiques, l'usure des patins de freins et des câbles...
- * Avoir un éclairage et une signalisation efficaces et en parfait état de marche
- * Porter un casque. Il diminue très largement la gravité des blessures. Le casque a très

largement fait ses preuves pour la sécurité des cyclistes et la Fédération recommande et incite vivement tous les pratiquants à le porter. Libre à chacun d'adopter ou non cet accessoire vital, mais aujourd'hui, sans caractère obligatoire, plus de 70% des adhérents FFCT portent un casque au cours des randonnées.

Les membres du bureau ne peuvent que vous inciter à respecter ces règles, car chaque dimanche matin, nous ne pouvons que constater l'augmentation croissante des comportements agressifs de certains chauffeurs ... et malheureusement le non respect du code de la route par certains cyclos. « Le partage de la route, c'est l'affaire de tous », alors soyons nous-mêmes irréprochables, ne répondons pas à l'agressivité des automobilistes ...et RESPECTONS LE CODE LA ROUTE.

Et pour terminer sur ce drame, je ne peux résister à vous retranscrire l'édito de Ronan PENSEC dans TOP VELO du mois d'avril :

« Ca va arranger quoi, ça va intéresser qui d'avoir mon avis là-dessus ? Qu'est-ce que vous voulez que j'en dise, à part que les jambes m'en tremblent encore ? A part que je pense aux familles ? A part que je pense à la mienne, à ma femme et à mes enfants parce que je me dis qu'un peu ailleurs, un peu avant, c'est sur moi pauvre Pinpin, que le destin aurait pu s'abattre comme ça sans prévenir ?

Ben voilà . C'est un carnage. Des vélos, une voiture, quatre morts. La vie d'un chauffard de vingt ans, elle aussi foutue en l'air, par ce culte de la vitesse, des courses-poursuites, du n'importe quoi. Ce con aussi a gâché sa vie, pour s'être pris pour Bruce Willis, pendant seulement cinq minutes si ça s'trouve ... meurtrier qu'il est maintenant. Gâchis, gâchis... Qu'est-ce que vous voulez que j'vous dise ? On sait que les chauffards courent les routes depuis l'invention du moteur à explosion, et on sait qu'une voiture c'est plus lourd qu'un vélo et sa monture. Alors de grâce les gars, n'en rajoutez pas : roulez deux par deux, et rangez-vous au moindre bruit de moteur. Ne répondez pas aux vitupérations des beaux au volant violent. Sauvez votre peau les gars, sans faire d'histoire : restez avec nous ! Pis faites pas comme ce couillon d'Olivier sur les couvertures de Top Vélo, mettez un casque, allez, pour le reste, j'ai pas le pouvoir de faire que cette vieille Terre tourne autrement que dans l'absurde. Qu'est-ce que vous voulez : je pleure, et c'est tout ».

Le coin des lecteurs :

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)



CYCLOTOURISME : Activité de loisirs destinée aux cyclistes sachant apprécier la nature et pratiquée par des sportifs trop absorbés par leur moyenne pour pouvoir en goûter les charmes.



Lecture au coin du feu :

« PASSION DE LA RANDONNÉE » d'Abel LEQUIEN

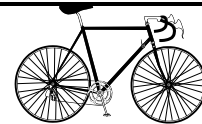
C'est un randonneur passionné qui nous livre « les plaisirs accumulés au cours d'une trentaine d'années de pratique très diversifiée ». Cet ouvrage de 400 pages est une compilation d'articles relatant les nombreuses randonnées qu'a effectué ce véritable randonneur, en totale autonomie mais pas forcément en solitaire, sur les parcours officiels (les 9 diagonales, Paris-Brest-Paris, Thonon-Trieste, Lille-Hardelot, les randonnées permanentes..) ou sur des circuits tracés par lui-même. Philippe KAUFMANN et Pierrot VALLOIS ont eu l'occasion de partager quelques moments avec ce voyageur infatigable. On rentre dans cet ouvrage et l'on part avec lui sur les routes de France à travers ses récits de randonnées. Les projets germent dans la tête du lecteur car Abel Lequien nous donne envie d'enfourcher notre fidèle monture, de faire comme lui, sillonner nos belles routes françaises.

Passion de la Randonnée 150F+40F de port chez Abel Lequien, l'Ecluse, 62390 Willencourt.

Abel LEQUIEN est aussi le fondateur d'une revue « **Le Randonneur** » « **La revue des Cyclotouristes** » qui paraît trois fois par an. Cette revue d'une soixantaine de pages est principalement orientée vers les récits des voyages, circuits, randonnées décrites par des amis cyclos. Le lecteur est aussi acteur et c'est une certaine idée du cyclotourisme qui y est décrite, celle du vrai randonneur partant seul ou avec des amis, en totale autonomie, avec comme unique but de parcourir les routes de France ou du monde avec sa randonneuse pour aller à la rencontre des gens, des paysages et de la nature. L'exploit sportif passe au second plan ... et pourtant !

Les 3 numéros 100F. Abonnement à la même adresse que ci-dessus.

Prenons soin de notre monture :



Suite du numéro précédent :

- 6) Vérifier les deux freins, l'usure des patins, la tension des câbles, la fixation des poignées.
- 7) Vérifier la présence des accessoires imposés par le Code de la Route, s'assurer de la propreté des systèmes réflectorisants et de la bonne marche de l'éclairage.
- 8) Vérifier le débattement latéral des dérailleurs, l'état des câbles, le serrage des manettes.
- 9) Vérifier la petite boulonnerie (garde-boue, porte-bagages...)
- 10) Vérifier le jeu de direction, la fourche doit tourner librement sans point dur.

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

Casquette :coiffure à visière ayant un point commun avec le tournesol, c'est que sa position change avec celle du soleil

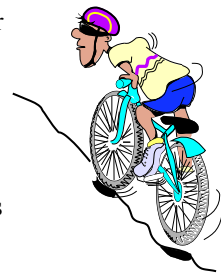
Ce refrain m'est venu en voyant s'éloigner le vélo rouge de Bruno dans la bosse de MONTHERAND :

« Ne nous quitte pas
Il faut pas nous laisser
Tu ne peux pas t'en aller
Tu t'enfuis déjà
Dans la côte de Monthérand
Nous laissant seuls en bas
A chercher le bon tempo
Pour ne pas creuser la distance nous séparant
Ne nous quitte pas
Ne nous quitte pas

Nous t'offrirons

Des perles de sueurs
Venues de nos fronts
Commençant à se dégarnir
Nous emplirons les tubes
De ton SANCINETTO
Avec du plomb
Pour pouvoir te suivre
Nous ferons une route
Où les côtes n'existent pas
Où les côtes descendent
Où tu seras derrière nous
Ne nous quitte pas
Ne nous quitte pas »

Pardon à Jacques BREL... à Bruno et à vous tous



A la découverte de randonnées : Les Randonnées Permanentes

Dans le but de faire découvrir leur région ou d'effectuer des parcours touristiques qui mènent parfois à l'étranger, des clubs affiliés à la FFCT proposent des itinéraires dénommés « Randonnées Permanentes ».

Elles constituent le véritable patrimoine culturel de la fédération. La participation à ce type de randonnée laisse une très grande liberté d'organisation.

L'inscription s'effectue auprès de l'organisateur avant la date de départ (délai entre 15 jours et 1 mois). La vitesse est libre, la durée totale accordée pour chaque randonnée représente une moyenne très raisonnable de 50 à 100 voire plus pour ceux qui veulent rouler par jour.

Exemples de randonnées permanentes :

A) Départementale

Organisée par notre club (responsable Joël PIGEARD)

Circuits de l'Île de France : 4 circuits aux environs de Paris, Seine et Marne, Oise, Aisne de 250 à 300KM

Tour de l'Île de France : Seine et Marne, Essonne, Yvelines, Oise, Aisne, 600KM

B) Régionale

Organisée par notre club (responsable Joël PIGEARD)

Tour de l'Est : Île de France, Champagne, Vosges Alsace, 1200KM



C) Nationale

Les flèches de France, 11 000 km en 20 parcours.

Thème : itinéraire reliant Paris à vingt villes de France se situant sur le pourtour de l'hexagone (dans un sens ou dans l'autre).

D) Internationale

Les traits d'union européens.

Thème : reliant Paris aux capitales européennes (dans un sens ou dans l'autre).

Vous trouverez des idées de randonnées permanentes à la fin du bulletin de la Ligue Île de France ou sur le « Où Irons-Nous en 2000 » à la fin de la revue, classées par région. A feuilleter avant de partir dans une région inconnue car ces randonnées vous emmènent le plus souvent sur des petites routes de campagne bucoliques.