

# Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est



## LE PERREUX SUR MARNE



**Rendez-vous : Salle Yvette Maillard, 43 quai d'Argonne, LE PERREUX**  
**Sortie tous les dimanche matin : voir départ sur programme**  
**Tous les jeudi, départ à 13 heures 30 carrefour N34 et N370 , « La Charrette ».**

### PROGRAMME DES SORTIES DU 1<sup>er</sup> NOVEMBRE AU 29 FEVRIER 2004

- SAM 1<sup>er</sup> NOV :** Sortie amicale. Départ 8 heures 30  
Le Perreux, Noisy, Croissy-Beaubourg, Château de Ferrières, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, **Tournan**, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. **67KM**)
- DIM 2 NOV :** Sortie amicale. Départ 8 heures 30  
Le Perreux, Chelles, Guermantes, Jossigny, Favières, Villé, **Tournan**, Favières, Jossigny, Chelles, Le Perreux (env. **70KM**)
- VEN 7 NOV :** ***A 20H45, Salle Yvette Maillard, réunion des membres du Bureau ouverte à toutes et tous les acébéistes à l'issue de laquelle un pot sera fait pour fêter nos 8 participants du Paris Brest Paris 2003. Venez Nombreux !***
- DIM 9 NOV :** Sortie amicale. Départ 8 heures 30  
Le Perreux, Noisy, Malnoué, Croissy-Beaubourg, Château de Ferrières, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, **Tournan**, Favières, Jossigny, Guermantes, Chelles, Le Perreux (env. **68KM**)
- MAR 11 NOV :** 77. Randonnée du souvenir à Rethondes. Départ à 7 H30 parking de la gare de ST MARD. Sortie club sur la journée avec repas du midi au restaurant. **Venez les plus nombreux possibles pour cette randonnée de fin de saison très conviviale et très belle avec la traversée de la forêt de Compiègne revêtue de ses couleurs automnales, si le beau temps est là. Si vous souhaitez participer à cette randonnée, contacter André JOUVE pour l'organisation du transport. Tél : 01 43 24 45 17**
- 
- Sortie amicale. Départ 8 heures 30  
Le Perreux, Noisy, Malnoué, Roissy, Ozoir, Gretz, D32/D10, **Tournan**, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. **67KM**).
- DIM 16 NOV :** Sortie amicale. Départ 8 heures 30  
Le Perreux, Roissy, Ozoir, Chevy-Cossigny, Gretz, **Tournan**, Favières, La Sablonnière, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. **68KM**).



**Pensez à retourner votre kilométrage 2003 avant le 17 novembre à :**  
l'Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est (ACBE)  
Joël MEGARD

Villa Henriette, 15 rue de Verdun 94170 LE PERREUX SUR MARNE

Nous vous rappelons l'importance pour nous d'avoir le kilométrage de **tous** les acébéistes. Il est le reflet de notre activité vis à vis des instances communales. Nous comptons sur vous tous. Si vous avez égaré cette feuille, n'hésitez pas à la demander à l'adresse ci-dessus.

**DIM 23 NOV :** Sortie amicale. Départ 8 heures 30  
Le Perreux, Noisy, Malnoué, Croissy-Beaubourg, Château de Ferrière,  
Pontcarré, La Sablonnière, Favières, **Tournan**, Favières, La Sablonnière,  
Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. **68KM**)

**DIM 30 NOV :** Sortie amicale. Départ 8 heures 30  
Le Perreux, Chelles, Guermantes, Jossigny, Favières, Villé, **Tournan**,  
Favières, Jossigny, Chelles, Le Perreux (env. **70KM**)

**VEN 5 DEC :** **A 20H45, Salle Yvette Maillard, réunion des membres du Bureau ouverte à tous les acébéistes. Préparation de l'Assemblée Générale.**

**DIM 7 DEC :** Sortie amicale. Départ 8 heures 30 et/ou 9 heures  
Le Perreux, Roissy, Ozoir, Chevry-Cossigny, Gretz, **Tournan**, Favières, La  
Sablonnière, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. **68KM**).

**DIM 14 DEC :** **ASSEMBLEE GENERALE** à 9heures 30 précises salle Yvette MAILLARD.  
Si vous souhaitez être **membre du bureau**, veuillez en informer dès à présent  
**le Président.**



**DIM 21 DEC :** Sortie amicale. Départ 8 heures 30  
Le Perreux, Noisy, Malnoué, Roissy, Ozoir, Gretz, Presles, D32/D10,  
Tournan, Favières , Jossigny, Guermantes, Chelles, Le Perreux(env. **67KM**).

**JEU 25 DEC :** Sortie amicale. Départ 8 heures 30. Parcours à définir sur place selon l'état  
de fraîcheur des troupes.

**DIM 28 DEC :** Sortie amicale. Départ 8 heures 30 et/ou 9 heures  
Le Perreux, Noisy, Malnoué, Croissy Beaubourg, Château de Ferrière,  
Pontcarré, La Sablonnière, Favières, **Tournan**, Gretz, Ozoir, Emmerainville,  
Noisy, Le Perreux (env. **70KM**).



**JEU 1er JAN :** Sortie amicale. Départ 8 heures 30  
Sortie à définir sur place.... En fonction de l'état des troupes.

**VEN 2 JAN :** **A 20H45, Salle Yvette Maillard, réunion des membres du Bureau ouverte à toutes et tous les acébéistes.**

**DIM 4 JAN:** Sortie amicale. Départ 8 heures 30  
Le Perreux, Chelles, Guermantes, Jossigny, Favières, Villé, **Tournan**,  
Favières, Jossigny, Chelles, Le Perreux (env. **70KM**)

**DIM 11 JAN :** Sortie amicale. Départ 8 heures 30  
Le Perreux, Noisy, Malnoué, Croissy-Beaubourg, Château de Ferrière,  
Pontcarré, La Sablonnière, Favières, **Tournan**, Favières, Jossigny,  
Guermantes, Chelles, Le Perreux (env. **70KM**)

**SAM 17 JAN :** **Repas de fin d'année, lieu et modalité à déterminer.**



**DIM 18 JAN :** Sortie amicale. Départ 8 heures 30  
Le Perreux, Noisy, Malnoué, Roissy, Ozoir, Gretz, D32/D10, **Tournan**,  
Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. **67KM**).

**DIM 25 JAN :** Sortie amicale. Départ 8 heures 30  
Le Perreux, Chelles, Guermantes, Jossigny, Favières, Villé, **Tournan**,  
Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. **70KM**).

- DIM 1er FEV:** Sortie amicale. Départ 8 heures 30  
Le Perreux, Noisy, Croissy Beaubourg, Château de Ferrières, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, **Tournan**, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**env. 70KM**).
- VEN 6 FEV :** **A 20H45, Salle Yvette Maillard, réunion des membres du Bureau ouverte à toutes et tous les acébéistes.**
- DIM 8 FEV :** Sortie amicale. Départ 8 heures 30  
Le Perreux, Noisy, Malnoué, Roissy, Ozoir, Chevry Cossigny, Gretz, **Tournan**, Favières, Jossigny, Guermantes, Chelles, Le Perreux (**env. 65KM**)
- DIM 15 FEV:** Sortie amicale. Départ 8 heures 30  
Le Perreux, Chelles, Guermantes, Jossigny, Favières, Villé, **Tournan**, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**env. 70KM**).
- DIM 22 FEV :** Sortie amicale. Départ 8 heures 30  
Le Perreux, Noisy, Malnoué, Croissy-Beaubourg, Château de Ferrières, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, **Tournan**, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**env. 68KM**).
- DIM 29 FEV :** Sortie amicale. Départ 8 heures 30  
Le Perreux, Noisy, Malnoué, Roissy, Ozoir, Gretz, D32/D10, **Tournan**, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles Le Perreux (**env. 67KM**)

**Peloton :** Formation groupée que prennent les cyclos lorsqu'ils ont de bonnes histoires à se raconter, ce qui cause des accélérations venant de l'arrière, provoquées par ceux qui veulent les entendre.



**Compte-rendu de la réunion du bureau du vendredi 6 septembre**

- Nous sommes 80 Licenciés et 7 adhérents.
- **Samedi 6 septembre :** carrefour des associations au centre des bords de Marne. Beaucoup de monde mais peu d'adhésion à prévoir. Merci à tous les participants à notre stand
- **Semaine fédérale :** 11 participants sur de très beaux parcours et avec la canicule. Les participants se sont réconciliés avec l'ambiance de la semaine fédérale.
- **Paris Brest Paris :** 8 participants, Agnès BILDE, Joël PIGEARD, Gilbert DUCHESNE, Hervé AMOD MOULANT, Jean-Pierre LEHUEDE, Edouardo SOARES, Michel GROUSSET, Joël MÉGARD. 7 seront présents à l'arrivée. Nous sommes le club du Val de Marne avec le plus grand nombre de participants (10% de l'effectif)
- **Assemblée Générale du CODEP 94 le 29 NOVEMBRE à VILLEJUIF à 14H00.**
- **9 coupes** ont été remportées sur l'année avec un grand nombre de participants à chaque fois. **Merci à tous.**
- Nous avons obtenu une subvention du **FNDS de 500€** pour l'organisation de nos 2 jours et la Perreuxienne.

**Accompagnateur :** Parent ou ami suivant à bord d'une voiture que l'on délègue pour se faire admirer quand tout va bien , se faire prendre en charge quand tout va mal , mais qui se font inmanquablement engueuler dans les états intermédiaires.



**Le conseil de la sécurité : la gestuelle et le verbal**

En groupe appliquez et faites pratiquer le verbal et la gestuelle, il suffit d'un simple geste, d'une parole pour qu'une chute ou un accident soit évité. Exemples :

**Trou dans la chaussée :** pointez le doigt en direction du trou, criez « attention trou », les suivants passent le message.

**Une crevaison en groupe :** levez le bras, criez « crevaison », puis tendez le bras à droite pour signaler l'arrêt, les suivants passent le message, réparez sur le bas côté.

**Incident mécanique :** levez le bras, criez « stop », criez « j'ai un problème », les suivants passent le message, réparez sur le bas côté.

**Franchissement d'un carrefour à balise :** arrêtez vous, chacun doit s'assurer que la route est libre, avant de passer ,respecter le code de la route.



## Abandon dans Paris-Brest-Paris

Certains se sont étonnés de la nouvelle ... Preuve qu'il ne faut jurer de rien et que de telles épreuves défient parfois les pronostics et les attentes !!! N'est-ce pas un de leurs piments que de nous réserver un peu d'incertitude ?

Ce n'est pas faute d'en avoir entendu parler et d'avoir lu sur Paris-Brest-Paris, mais je dois bien reconnaître qu'au moment du départ, je n'avais vraiment pris la mesure que de la distance et du dénivelé. C'est donc en cyclo « besogneux » que je prenais le départ ...

Mais alors, dans la foule des cyclos et dans les encouragements des nombreux spectateurs au long des premiers kilomètres, il y avait déjà autre chose ...

La 1<sup>ère</sup> nuit passa très vite, puis vint la 2<sup>ème</sup> nuit et une heure de sommeil. Le rythme baissait ... Et je voyais de plus en plus chacun vivre son Paris-Brest-Paris à sa façon : Certains font beaucoup d'arrêts brefs, certains roulent vite et s'arrêtent plus longtemps, ... des cyclos dorment partout ... et on discute de plus en plus facilement au gré de quelques kilomètres parcourus ensemble.

La 3<sup>ème</sup> nuit fût dure et l'heure de sommeil bien courte ! Et déjà il fallait repartir ...

Plus j'avais, plus je vivais l'essentiel : L'ambiance, l'aisance et les difficultés des participants, l'accueil chaleureux et dévoué des bénévoles, ...

Sur le retour, en arrivant à Villaines-la-Juhel (km 1002) vers 21h, le besoin de sommeil était très fort et j'exprimais l'idée de m'arrêter là. Joël et Agnès (qui repartaient vers Mortagne) et un contrôleur me conseillaient vivement de manger et dormir avant d'envisager la suite. Et à minuit, ayant retrouvé Jean-Pierre et Eduardo, je repartis.

Mais je sentais de plus en plus souvent le manque de sommeil et il pesait de plus en plus lourd. Je m'arrêtais dormir dans un café et les autres parlaient vers leur succès ... Plus loin, un italien me disait avec un accent délicieux que la campagne était belle, que Dieu avait fait tout ça, que puisqu'il était hors délai, il profitait de l'instant présent et savourait ...

Arrivant ensuite à Mortagne hors délai, je me sentais rassasié, ivre de sommeil, heureux de ma participation. Et comme je ne me voyais pas du tout zigzagant de plus en plus sur les 150 km restant, abandonner était logique, serein et sans scrupule ni regret, étrangement satisfaisant ...

Le sommeil dans le fourgon me ramenant à Saint-Quentin fût excellent. Et je suis très heureux de mon Paris-Brest-Paris.

A la prochaine édition pour arriver au bout, ... en espérant en profiter tout autant !

**Cocottes (de freins)** : repose main fixé sur le guidon, soulignant la position esthétique du cycliste, en assurant la courbure des reins et favorisant les difficultés de digestion

## Zoo-cyclo-logie



Chers amis, quoi de plus passionnant que les insectes ? Et, parmi les insectes, quoi de plus intéressant que les coléoptères ? Et pourtant, ils sont souvent méconnus.

Ainsi, certains semblent penser que les doryphores, grands ravageurs de champs de pommes de terre, sont parmi les plus beaux et que leur livrée mêle harmonieusement la couleur du soleil et celle de l'espoir, le jaune et le vert ... Que nenni !!!

Peut-être ont-ils confondus avec les sauterelles, les criquets ou peut-être même ce

fameux coléoptère de la famille des chrysomélidés qu'est le *Cassida viridis* ?

Cette dernière confusion est presque excusable, les doryphores faisant aussi partie de la famille des chrysomélidés et il y en a des milliers d'espèces ... !

Sachez toutefois, amis cyclotouristes citadins cheminant souvent trop vite entre les champs de pommes de terre pour en saisir tous les détails, que les doryphores sont en réalité largement rayés de noir. Oui, oui, on peut le dire, ils sont largement aussi noirs que jaunes ... et pas du tout verts !

C'est ça ! Certaines espèces sont même « à dominante noire » avec un peu de brun-rouge vers le thorax et la tête !

**Un ami de la nature**

**Une blonde rencontre une de ses copines  
- Je viens de faire un test de grossesse...  
- C'était dur les questions ?**

## L'alimentation en hiver :

**1<sup>ère</sup> règle :** plus il fait froid et plus il faut s'alimenter

**2<sup>ème</sup> règle :** plus il fait froid et plus il est possible de digérer des aliments réputés indigeste et écœurants

**3<sup>ème</sup> règle :** pour lutter contre le froid, il est préférable de partir à l'entraînement une demi-heure après la fin du repas pour profiter des l'action des aliments. Pour profiter pleinement de cet effet, il faut que le repas précédent l'entraînement soit riche en protéines et relativement pauvre en glucides

**4<sup>ème</sup> règle :** en hiver les boissons froides passent mal, il est préférable de boire chaud et d'éviter l'eau pure dans le bidon

**Bidon :** par temps froid le besoin de boire se fait moins ressentir et de toute façon les liquides sont moins bien supportés. On peut pratiquement doubler la concentration habituelle de produits énergétiques mais sans toutefois dépasser 80g par litre.

Le thé et le café chauds et sucrés sont souvent les bienvenus lorsqu'on éprouve le besoin de se réchauffer.

Un bidon avec une infusion assez concentrée de thym (chaude ou froide, sucrée ou non) fait merveille l'hiver par ses propriétés digestive et surtout anti-infectieuse.

## 10 petits trucs pour lutter contre le froid :



1. glisser une feuille de papier journal sous la maillotte (le papier est calorifuge)
2. s'entraîner au froid par des sorties progressives
3. enduire de pommade chauffante (baume St Bernard, Musclor) les articulations
4. ne pas serrer les vêtements en particulier les chaussures (ce qui entraverait la circulation et accentuerait le froid)
5. penser au bidon thermos qui permet de transporter une boisson chaude pendant plusieurs heures
6. ne pas trop les laver au savons avant une randonnée, afin de ne pas enlever la fine pellicule grasseuse de la peau qui protège un peu du froid
7. avoir le réflexe de contracter fréquemment les doigts et orteils pour éviter l'onglée
8. courir sur la route en tenant le vélo jusqu'à ce que la sensation de doigt mort ait disparue
9. se frictionner les jambes au gant de crin
10. activer la circulation des pieds et des mains par des bains d'eau chaude et salée (10 minutes)

**Une blonde est sur l'autoroute en train de pousser avec grand peine une superbe Porsche 911. Un motard de la police l'aperçoit et lui propose son aide :**

- **Bonjour, vous êtes en panne ?**

- **Non, non, tout va bien, elle est toute neuve !**

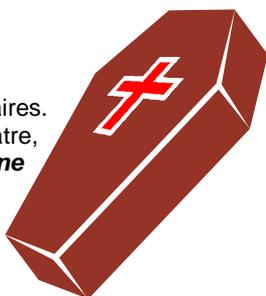
- **Alors, pourquoi vous poussez votre voiture comme ça ?**

- **C'est le concessionnaire, il m'a dit : 50 en ville maximum et toutes les semaines, vous la poussez un peu sur l'autoroute...**

## Georges Brassens : LES CROQUE-MORTS AMÉLIORÉS

L'habit de deuil jusqu'à présent  
Ne se portait assidûment  
Que chez le personnel funéraire,  
Les anciens croque-morts ordinaires.  
Depuis que la vogue est au noirâtre,  
**Sur les routes de Seine et Marne**  
Y a des croque-morts améliorés!

Il ne m'importe aucunement  
Qu'on mène mon enterrement  
Avec des croque-mort ordinaires  
On bien leurs nouveaux congénères.  
Mais le bruit court que des emplâtres  
Ont une peur bleue d'être enterrés  
Par des croque-morts améliorés !



Et c'est pourquoi j'ai fait ce chant  
Qui va permettre aux braves gens  
De distinguer les funéraires,  
Les anciens croque-morts ordinaires.  
Des galopins un peu folâtres  
Qui se mettent en deuil exprès:  
Les croque-morts améliorés!

Si le croque-mort s'en va sifflant  
Les joyeux couplets à vingt francs,  
C'est un honnête fonctionnaire,  
C'est un croque-mort ordinaire.  
Mais s'il **regarde** en idolâtre  
**Les épreuves cyclistes à la télé**  
C'est un croque-mort amélioré !

**Qui sont les croque-morts améliorés décrit par Georges Brassens (désolé d'avoir modifié ce magnifique texte !)**

**Un ami des .....amis**



## L'ACP fête ses 20 ans !

L'Audax Club Parisien a organisé le 20 septembre un « Brevet Randonneurs Mondiaux » de 200 km pour fêter ses 20 ans d'existence. Nous étions 5 de l'ACBE à répondre à l'invitation, même s'il fallait rejoindre Guyancourt pour le départ : Hervé Amod-Mouland, Jean-Pierre Lehuede, les Joël (Pigeard et Mégard) et moi-même. C'était pour nous un rappel de Paris-Brest, un remerciement à l'ACP, et la certitude d'une organisation de qualité comme le sont toujours les randos de l'ACP.

Par une journée superbe, le parcours non fléché nous amenait jusqu'à Senonches. L'aller empruntait les routes plates et assez monotones de la Beauce. Le parcours passait par quelques jolis villages et nous donnait surtout l'occasion de prendre un pot au pied de l'extraordinaire cathédrale de Chartres. A Senonches, une salle de restaurant permettait à tous de prendre un agréable repas très convivial. Le service était rapide et le menu excellent. Joël Mégard nous rejoignit d'ailleurs là, victime au petit matin d'une panne d'oreiller qui l'obligea à sprinter en voiture pour rejoindre le départ à peu près à l'heure ! Le retour par Châteaufort-en-Thymerais et Saint-Léger-en-Yvelines traversait des forêts resplendissantes au soleil. Il faisait même plutôt chaud et les pauses étaient bonnes ... notamment pour Joël Mégard qui, prenant un peu d'avance avec Hervé (qui devait s'arrêter chez quelque connaissance), finit par se tromper de parcours et fit donc du rab alors qu'il était en petite forme ... (sans doute fatigué par son sprint matinal en voiture !) Jean-Pierre, quant à lui, était fringant, humant presque l'air marin de Bretagne à l'aller et accompagnant fort galamment les cyclotes de l'ACP sur le retour ... Sacré Jean-Pierre ! Joël (devinez lequel) causait tampon BPF. Il avait d'ailleurs oublié, et ce n'était pas la première fois, les cartes à tamponner à Maintenon et Epernon ... Allez Joël, ce ne seront pas les plus difficiles à retourner chercher !

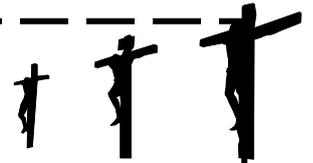
A l'arrivée, nous avons été surpris d'un petit défaut d'organisation, rare chez l'ACP : Il ne restait pratiquement plus que du Champagne et des biscuits assortis ... Alors, ne reculant devant aucun sacrifice, nous avons levé le coude et coincé la bulle en remerciant nos hôtes.

Ah, au fait ! Ce BRM était aussi prétexte à attribuer officiellement le 200 000<sup>ème</sup> brevet homologué dans le monde par l'ACP depuis sa création !!! Et bien, comme chacun sait, le hasard fait bien les choses. Il choisit ce jour-là Dominique Lamouller, Président de la FFCT qui succède donc à notre Jean-Pierre Leconte qui avait eu le 100 000<sup>ème</sup> ! Préparez-vous, le cap des 300 000 BRM sera franchi dans bien moins de 10 ans ...

Michel Grousset

**Crevaision** : se dit de l'opération consistant à évacuer automatiquement l'air d'une chambre à la suite d'une information donnée par la chaussée.

## Connaissez-vous l'origine du mot croque-mort ?



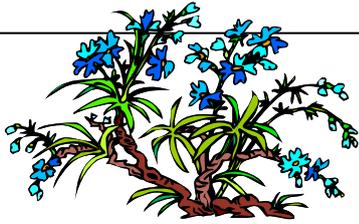
La recherche dans les textes en vieux français, permet de trouver la réponse.

Dans les temps anciens, pour s'assurer qu'une personne était bien décédée, l'usage voulait que la personne en charge de cette vérification, le croque-mort donc, mordait violemment un des doigts de pied de la victime (en général un pouce) ; si rien ne se passait, l'issue était fatale et la mise en terre inéluctable...

Cette fonction de croque-mort, qui était en fait une vraie charge (comme les bourreaux), se transmettait de père en fils depuis la nuit des temps. Or il arriva une 1<sup>ère</sup> catastrophe : le dernier croque-mort, bien qu'ayant eu de nombreux enfants, n'eut aucun garçon. Sa fille aînée reprit donc sa charge, après réunion et aval favorable du conseil des sages compétent dans ce type de question. Et seconde surprise, la première victime qu'elle eut à traiter avait une grave maladie, qui l'avait conduite à être amputée des 2 pieds... Pire encore, la gangrène l'avait en partie gagnée et on lui avait coupée les 2 jambes jusqu'à hauteur des cuisses... La jeune fille examina la situation... et mordit donc avec précaution le premier membre inférieur qu'elle put trouver...

Ce fut à cette époque et dans ces circonstances, très précisément, qu'on passa de l'expression "croque-mort" à ... « pompe funèbre »

**Cuissard** : le plus mal aimé des vêtements du cycliste, puisque accusé d'être trop dur ou trop mou, trop long ou trop court, trop chaud ou trop froid et pour couronner le tout accusé aussi d'être un des responsables du mal aux fesses



## Des plantes qui aident durant l'hiver

D'abord 2 plantes adaptogènes qui aident l'organisme à s'adapter au milieu hostile que représente le froid :

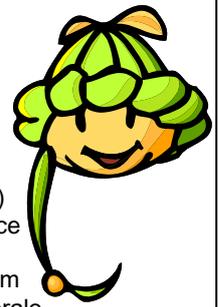
**L'éléuthérocoque** : cette racine accroît sensiblement les capacités physiques et intellectuelles. Elle contient de nombreuses substances actives dont les principales sont six glucosides particuliers, appelés éléuthérosides, ainsi qu'un grand nombre de vitamines et d'acides aminés qui forment un véritable complexe. L'éléuthérocoque n'est pas un remède contre telle ou telle affection. Il agit sur l'organisme en augmentant sa capacité de résistance aux stress physiques et psychiques. C'est la plante anti-fatigue par excellence !

**Le ginseng** : c'est une plante herbacée de 30 à 50 cm de hauteur. Il contient de nombreuses substances dont des vitamines (B1, B2, B5, B7, B12) et des minéraux (fer, cuivre, manganèse, calcium, magnésium, phosphore, soufre et germanium), au total plus de 170 composants, dont treize appartiennent à la famille chimique des ginsénosides. Le ginseng améliore les performances physiques et intellectuelles. On lui prête en plus des vertus antistress et adaptogène, aidant à supporter les variations de températures, de milieu ou d'activité, ainsi que des propriétés cardiotoniques et anti-âge.

**La spiruline** : c'est une minuscule algue bleue, surnommée « arc-en-ciel » à cause de ses pigments, qui affectionne les eaux chaudes du Tchad où sa récolte est une coutume locale. Elle présente un intérêt tout particulier dans la construction et la réparation musculaire. Elle est très riche en protéines (70%) et est conseillée dans les périodes de musculation et de surmenage physique. Elle recèle aussi des vitamines du groupe B et des minéraux (fer, Zinc, magnésium).

**La gelée royale** : elle contient des substances hormonales qui stimulent le métabolisme. Elle augmente le tonus général et permet de mieux résister aux agressions extérieures (froid, stress). Composée de minéraux, d'oligo-éléments (cuivre, fer, silice, soufre) et de vitamines, elle renforce les défenses naturelles.

**L'acélora 600** : c'est un petit arbuste tropical dont les fruits regorgent de vitamine C (au minimum 12 fois plus que dans l'orange). Elle est idéale en cas de compétition intense ou de fatigue générale.



Ces plantes peuvent être utilisées en cure :

**Novembre, Décembre** : Spiruline, Acélora 600, Gelée royale,

**Janvier** : Gelée royale, acélora 600

**Février** : Gelée royale, spiruline, Colostrum

Vous pouvez trouver ces plantes en pharmacie, magasin de diététiques ou Au Tourmalet chez Laurent.

D'autres plantes contribuent à préserver l'appareil respiratoire des attaques de l'hiver :

**L'eucalyptus** : sa feuille, grâce à son huile essentielle riche en eucalyptol, est un excellent antiseptique et un décongestionnant des voies respiratoires (gorge, nez, bronches)

**Le thym** : la tradition lui attribue des propriétés expectorantes, fluidifiantes des sécrétions bronchiques et antitussives. C'est aussi un bon tonique général dans les états grippaux.

**Le plantain** : les feuilles de cette plante sont utilisées dans les affections des voies respiratoires (bronchites, trachéites, rhinites...)

**Le marrube blanc** : fréquemment rencontré sur le bord des chemins, il est réputé pour ses propriétés antitussives et fluidifiantes des sécrétions bronchiques

**L'erysimum** : c'est une herbe très commune de nos régions, encore appelée « herbe aux chantres », remède efficace contre l'enrouement, les extinctions de voix et les laryngites

Ces 5 plantes existent dans une préparation appelé Fenivox disponible chez les Laboratoires Fenioux.

Dans le prochain bulletin, nous parlerons des plantes aidant à la remise en forme

**Une blonde est au volant lorsque son portable sonne. Elle répond et entend la voix de son mari paniqué. - Simone, fais très attention. J'ai entendu à la radio qu'il y a une voiture qui roule à contresens sur l'autoroute A6 - Philippe, je peux te dire que la radio se trompe. Il n'y a pas UNE, mais des centaines.**



Doryphore



Cassida Viridis



Sauterelle



## PARIS BREST PARIS 2003

Beaucoup de monde nous demande de parler, de raconter notre PBP. Il est très difficile de faire partager des sentiments sans être rébarbatif. Je vais essayer de vous faire « entrer » dans ses 4 ans de préparation, en vous décrivant une succession d'images, car derrière chaque phrase, il y a une image, une sensation, un sentiment...

**Pourquoi 4 ans ?** Car dès l'arrivée du PBP 1999, je pensais déjà à celui de 2003.

Comment gagner du temps pour réaliser le temps de 71H27, temps du premier vainqueur du PBP en 1891, Charles TERRONT ? J'avais mon objectif !

### **Et depuis le Paris Brest Paris 1999 :**

Ce sont des discussions avec des passionnés tel Jean-Pierre, Hervé, Joël, Michel, Agnès....

C'est essayer de convaincre d'autres cyclos à participer à cette magnifique épreuve, de donner envi.

C'est la première réunion de présentation de l'épreuve par l'Audax Club Parisien.

C'est la diffusion du calendrier des épreuves qualificatives.

C'est l'organisation de ce calendrier, les négociations avec les proches pour décaler des sorties prévues....le jour du 600 (pourvu que le mariage de la nièce n'est pas lieu ce jour !)

Ce sont les entraînements, les kilomètres qu'il faut accumuler, seul, pour acquérir le coup de pédale souple du randonneur.

Ce sont le groupe de copains dits « rapides » que l'on doit abandonner car leur rythme ne vous convient pas.

C'est du foncier qu'il vous faut, des kilomètres sans s'arrêter, de la régularité, rouler seul, quelque soit le temps...

C'est le travail qui vous empêche de rouler en semaine et le samedi, le manque de sommeil et de récupération

C'est le retard pris sur le tableau de marche, tableau de marche établi sur l'expérience des 2 autres PBP

C'est la fatigue du travail et le premier **200km**, que vous voulez faire seul car vous avez trop de doutes !

C'est Doudou qui vous dépasse à toute vitesse (dans ce 200km de Versailles), dans une bosse, et vous met le moral dans les socquettes car vous êtes incapable de suivre !

C'est ce 200 que vous avez du mal à terminer, impuissant, chaque roue devant vous, s'éloigne inexorablement, la côte de l'Homme Mort portant bien son nom !!!

C'est l'arrivée à la maison et l'envie de tout abandonner (« impossible de concilier travail, récupération et entraînement, je n'y arriverai jamais ! »).

C'est la remise en cause, les moments de doutes, de solitude.

C'est dès le week-end suivant la tentative sur le **300km** pour se décider : poursuivre ou pas ! Un véritable examen !

C'est le choix de le faire avec Joël Pigeard car c'est la sûreté d'arriver !

C'est un parcours plaisant entre acébéistes sur les futures routes du PBP et le moral qui remonte : vous vous sentez bien sur les 100 derniers kilomètres. Le moral remonte. « *Je le veux ce 3<sup>ème</sup> PBP !* ».

C'est encore et toujours des entraînements seuls pour acquérir le coût de pédale en souplesse et surtout rouler régulièrement, sans s'arrêter durant 120 kilomètres car votre objectif est de faire les 200 premiers kilomètres du PBP d'une traite pour être dans le peloton de tête afin d'éviter les temps d'attente aux contrôles.

C'est la tristesse de croiser les copains dits « rapides » alors que vous rêvez de faire avec eux la pancarte de Guermentes.

C'est le départ le dimanche matin vers 9 h, péniblement, car la fatigue est là et toujours ce doute, cette question lancinante : « *vais-je y arriver ?* ».

C'est la lecture des revues qui parlent de PBP pour vous replonger dans le bain et vous redonner de la motivation

C'est cette sortie, seul, le jeudi du 8 mai et cette douleur dans les derniers kilomètres, au genou.

C'est cette douleur vive au dessus de la rotule qui vous empêche de marcher le lendemain..... et le **400 km** dans 1 semaine !

C'est l'achat d'une genouillère, des anti-inflammatoires, des anti-douleurs dans la poche : ça passe ou ça casse !

C'est le départ et cette angoisse durant les 100 premiers kilomètres : le genou va-t-il tenir ?

C'est le doute avec cette douleur qui me transperce 2 fois le genou dans les premiers kilomètres. Tiens Doudou, me dépasse. 2 mots échangés .... et à la prochaine !

C'est la rencontre avec 2 cyclos de Villeparis.

C'est la douleur qui s'estompe au fil des kilomètres... et j'ai d'autres choses à penser : s'alimenter, lutter contre le sommeil, le froid.

C'est Michel Hougron qui nous rejoint dans la nuit, à un contrôle secret, notre groupe s'étant perdu dans la nuit.

C'est ce vrai plaisir que j'ai à rouler de nuit, entre copains de rencontre, à discuter, à s'aider, à partager notre passion.

C'est la roue de Michel que je ne quitte pas des yeux, les 80 derniers kilomètres : merci Michel de m'avoir tiré !

Ce sont des séances de mésothérapie pour soigner ce qui est une tendinite du ligament rotulien. 2 séances, pas de repos entre ces dernières et une séance la veille du **600km**.

C'est le départ, à 5 heures du matin, pour ce fameux 600 en direction de Montbard, le juge de paix. Si le 600 est réussi, le PBP devrait être une formalité. Sentimentalement j'y tiens, ayant vécu dans cette petite ville de Bourgogne durant 5 ans.

C'est la pluie qui nous tombe dessus 1 kilomètre après le départ et qui ne nous quittera plus durant 19 heures.

C'est rouler seul, toujours seul, car les bosses continues empêchent les groupes de se former. Je ne veux pas suivre les 2 copains de Villeparisis car il faut tenir ! et rouler à sa cadence..... et ils roulent pour moi 2 à 3 km/h trop vite.

C'est une crevasse sous la pluie, à un passage à niveau.

C'est ce parcours dans la nuit et ces 2 cyclos perdus. « Quelle direction prendre ? » En bon randonneur, j'ai une carte Michelin ! Je la sors de ma sacoche, regarde le parcours, leur indique la bonne direction..... et il me « plante » et se tire... sans m'attendre. Je suis furax ! Le temps de plier la carte, de la ranger, je les rattrape après quelques kilomètres de chasse... et accélère dans les bosses !!!

C'est l'arrivée à Montbard à minuit, archi trempé car le Gore tex à lui aussi quelques kilomètres et n'est plus très étanche.

C'est la joie de voir mes parents, m'attendre, et partager l'éternel plat de pâtes du randonneur.

C'est la franche rigolade de voir ma mère demander à mon père de se déshabiller pour me laisser son maillot de corps sec (et bien sûr mon refus d'assister à un tel streptase) !!

C'est le re-départ dans la nuit (et les fameuses bosses à la sortie de Montbard qui nous attendent). Une pensée pour les copains : « où sont-ils ? ont-ils le moral sous cette pluie ? Hervé, tiens bon et passe Montbard ! ».

C'est cette nuit de rêve, à pédaler seul, tranquille, à son rythme, pratiquement pas de voitures sur ces petites routes, un ciel clair. Pas un cyclo rencontré entre Montbard et Joigny.

C'est cette charmante dame qui me guide à Chablis, elle en voiture, et moi qui la suis. Devant chez elle son mari, un peu éméché, ne comprend rien, me prend pour un gendarme avec ma lampe de mineur, puis, il croit que je drague sa femme. Je les quitte en remerciant madame ! A la prochaine peut-être !

C'est l'arrivée à Joigny et ce petit déjeuner pour se requinquer. Quel plaisir ces petits déjeuners, après une nuit à rouler !!

C'est ce cyclo épuisé qui veut abandonner. Il refuse de nous écouter et part en direction de la gare, laissant ses espoirs, ses rêves. Peut-être changera-t-il d'avis et retentera-t-il sa chance sur un autre 600 ?

C'est ce groupe de 4 cyclos qui me double, qui roule à toute vitesse. Je serre les dents et m'accroche aux roues car nous roulons à 33km/H.

C'est le sommet de cette bosse, escaladée à fond et un des cyclos qui se retourne du côté gauche, alors que je suis à l'abri du vent à droite, et qui dit à ses copains « on l'a enfin largué ? » et ma réponse laconique « non, je suis toujours là ». Que c'est beau l'esprit cyclo !

C'est les 2 copains de Villeparisis que nous rejoignons et de nouveau le plaisir de rouler ensemble, surtout que le fameux cyclo de la bosse, nous oblige à l'attendre : c'est vrai que je me fais une joie « honteuse » de mettre une bonne cadence dans la moindre montée... car je me suis refait une santé et je me sens bien.

C'est la joie de voir Roger LAMOT, venu à la rencontre d'Hervé. Puis plus loin Michel Hougron. Cela fait vraiment chaud au cœur de voir les copains consacrer du temps pour venir nous encourager.

C'est la fin du parcours avec les Audax Parisiens et la joie, car je suis bien, mieux qu'à la fin du 400km malgré mon manque d'entraînement.

C'est la joie de savoir que tous le monde de l'ACBE a réussi !

### **Les brevets qualificatifs dans la poche, maintenant Paris Brest Paris à nous deux !**

C'est la joie d'apprendre que Gilbert sera au départ du PBP. Sans toi, Gilbert, je ne serai pas là car c'est toi qui m'a initié aux longues distances et je n'oublie pas ce fameux PARIS FUTUROSCOPE sous les trombes d'eau, mon premier 400, réussi grâce à toi, avec Alexandre, et ..... ce sandwich, bien sûr au camembert, accompagné d'une bière...alors que j'étais complètement cuit !

C'est le **Brevet Randonneur Jurassien** avec Hervé, sous la chaleur et dans les bosses. Magnifique parcours, superbes paysages, ambiance garantie et ...Hervé est en pleine forme. Je suis sûr de son succès dans PBP, il l'a dans la tête, dans les jambes, il ne peut que réussir ! Belle balade avec un copain, avec cette même passion, ce même désir, cette même communion.

Ce sont les dernières sorties en région parisienne.

C'est la tristesse d'apprendre que Michel H ne sera pas avec nous.

C'est une sortie sous la pluie, seul... Et la rencontre avec Jean-Pierre Lehuède. Nous rentrons ensemble, à 28km/h de moyenne dans le vent, et là, je vois un Jean-Pierre bien affûté ! Lui aussi, il l'a dans la tête et maintenant dans les jambes ! « Jean-Pierre, tu le réussira ce PBP »..... car il est tenace, notre ami !

Ce sont les 600 kilomètres sur les routes du Sud pour parfaire la condition en escaladant toutes les bosses possibles. Malgré tout le compteur affiche 6 200km alors que dans mes précédents PBP j'étais à 8 000km. Cela sera-t-il suffisant ? Cela m'inquiète !

**Et puis la tension monte !** Que vais-je prendre comme habits ? Quelle météo ? Les appels aux copains pour se rassurer !

C'est l'homologation des vélos, de « gracieuse », lestée de 6.5KG de bagages, heureuse de faire son 2<sup>ème</sup> PBP. C'est ce dimanche matin à Guyancourt. La rencontre avec les autres participants, et toujours cette tension qui monte, la rencontre avec Jean Louis bénévole à l'organisation, la carte de route, la visite des vélos, des tandems, tricycles, vélos couchés....

**Et puis, c'est le grand jour.** Au travail le matin, retour à midi, repas avec des pâtes, sieste avec un Stilnox, réveil puis repas ....et le départ avec Hervé. Nous rejoignons, dans les inévitables embouteillages, Michel GROUSSET et Jean-Pierre. Le parking, l'habillement, les premiers tours de roue en direction du départ.

La boule au creux du ventre. L'attente dans le tunnel avec les cyclos de Ballainvillers. J'ai perdu Hervé et les autres dans la cohue. Maintenant, je suis « dans » randonnée. Je rentre dans cette « bulle » qui va durer 71H27 au minimum, j'espère, ou 90H au maximum. Plus rien ne va exister durant ces heures. Seul compte réussir : rouler, manger, se reposer, jamais puiser dans ses réserves, partager, échanger, profiter des paysages, lutter, résister, savourer, souffrir, se motiver. En totale immersion !  
Il est 20 heures. 2 heures d'attente ! Devant moi, cette fillette qui embrasse son père, en pleur. Une pensée pour mes filles et Colette. Je serai dans le deuxième paquet de 600. Nous voilà en direction de la ligne de départ. Michel Hougron est là ! Quelle joie de le voir ! Tu es unique Michel ! Merci !

### **E t c'est le départ !**

C'est cette longue file de petites loupottes rouges dans la nuit, ce long serpent.

C'est cette foule sur les 100 premiers kilomètres qui nous encourage.

C'est cette tension extrême qui se libère au fil des kilomètres.

C'est cette écoute de son corps, de « gracieuse ». Pourvu que rien ne vienne entraver cette belle randonnée !

C'est Agnès et Joël que je rejoins. Agnès a des problèmes d'éclairage ! Je les quitte !

Ce sont les premiers doutes après 80 km. J'ai sommeil, je m'arrête 2 fois pour aller soulager « dame vessie », alors que cela ne m'arrive jamais.

Ce sont les paupières lourdes, ce besoin de dormir. J'ai du mal à tenir les roues car j'ai peur de toucher la roue devant moi et de provoquer une chute ! Je pense de plus en plus à l'abandon ! Mes lunettes de cyclistes me gêne, la buée .....alors que je suis déjà dans le brouillard !

C'est l'arrêt à un café, pour faire le point, au petit jour. Bien joué pour quelqu'un qui avait décidé de faire les premiers 220km d'une traite ! Adieu le temps de Charles TERRONT !

C'est le re-départ. Par bonheur, j'avais pris ma paire de lunette de tous les jours. Je décide de les mettre... et là cela change tout. Le coup de pédale revient, le besoin de sommeil s'évanouit, les collines du Perche sont passées sans mal. Je pédale seul et redouble Agnès et Joël.

C'est l'arrivée à Mortagne (pas d'arrêt), le contrôle de Villaine La Juhel, celui de Fougères où je prends un vrai repas. A chaque fois je fais les étapes d'une traite, roulant souvent seul.

C'est, après le contrôle de Fougères, la surprise de doubler un homme à patinette, frappant le sol avec un bruit sourd, 2 coups à droite, 2 coups à gauche et .....balle au centre ! Quel courage ! Je l'applaudis en passant avec un petit mot d'admiration (nous sommes assis, nous !).

C'est la rencontre avec 2 Montbardois, de vrais randonneurs et des cyclos bretons (et une cyclotte) de Lannion (je discute pays avec eux). Je fais avec ce petit groupe les étapes Fougères/Tinteniac et Tinteniac/Loudéac.

C'est le passage devant ce café typique, après St Meen, le pays de Louison Bobet, chargé de souvenirs (pensée pour Patrick).

C'est l'arrivée à Loudéac à 19H45. Beaucoup de monde. Nous devons faire la queue (je me sens mal dans la cohue et sors dehors prendre l'air). Une heure d'arrêt et c'est le départ (en même temps que l'arrivée des premiers, déjà sur le retour) en direction Carhaix, l'étape la plus dure. Je roule seul au début puis avec un Quimpérois. Il souffre du mal de selle. Dans un petit village, nous sommes accueilli par une fanfare, chapiteau avec crêpes, vin et cidre à volonté. La nuit est fraîche, mais sera chaude pour d'autres. En tout cas, cela nous réchauffe le cœur. Et puis ces montées....ces petites lumières des coureurs sur le retour qui nous croisent. Une pensée pour Doudou, car d'après mes calculs, nous devrions nous croiser au cours de cette étape... et puis ces bosses.....et puis cette envie de dormir.... Et puis ces lumières dans les yeux.... Et puis ces grimettes.... Et puis ce hérisson rose dans le halo de mon phare .....et puis ces paupières qui tombent...plus loin c'est un écureuil vert..... Et puis le goudron qui devient herbe.....Je préviens mon compagnon de route, qui est dans le même état que moi, que je m'arrête au prochain café car je vais vraiment finir par rouler dans le fossé. Nous nous arrêtons et rencontrons trois autres cyclos. Un double café, des plaisanteries...et après un quart d'heure d'arrêt, nous voilà requinqués et prêt à faire les 30 derniers kilomètres, qui sont longs.. longs..... longs car nous voyons la lueur de la ville.....et toujours pas de Carhaix. Je m'arrête 2 heures dont 1 pour dormir.

C'est ce dortoir. Je rêve d'administrer « Douce Nuit », produit anti-ronflement que je vend à l'entrepôt, à tous ces ronfleurs, un largage massif !

C'est cette arrivée ensuite sur la rade de Brest, après avoir roulé avec un italien et puis seul, grelottant de froid dans la longue descente du Roc Trevezel, et puis ce magnifique parcours sur les petites routes bretonnes avec le soleil qui se lève, ces belles couleurs, ces odeurs si particulières et cette belle rade.

C'est ces routiers nous klaxonnant et nous faisant des signes de la main sur la 4 voies que nous longeons.

C'est le plaisir de rouler dans Brest, ville dans laquelle j'ai vécu 7 ans.

C'est ce petit déjeuner avec un américain qui est du Texas et qui est « désolé » d'être texan !

C'est cette douche réparatrice, un changement de tenue, le rasage !

C'est ce 68KM/H dans la descente vers Landerneau.

C'est le retour à la maison.... Plus que 600 kilomètres.... Un gros moral !

C'est la rencontre avec Hervé dans la montée du Roc. Nous nous arrêtons et échangeons quelques phrases de réconfort. Je suis heureux de voir Hervé à quelques encablures de Brest. Puis je croise Agnès, puis un peu plus loin Joël, Michel et encore un peu plus loin Jean-Pierre. Je poursuis ma route seul en direction de Carhaix. Il y a nettement moins de monde au contrôle, je perds moins de temps. Courte pause (1/2 heure) et je repars sur Loudéac, respectant mon idée de départ de ne pas faire de halte entre les contrôles.

C'est la rencontre avec un vrai cyclo-randonneur, spécialiste des diagonales, habitué à rouler seul. Nous nous arrêtons devant une ferme, car sur une table de camping, il y a de jolies petites tomates délicieuses mises à notre disposition. C'est cela PBP !

C'est la chasse aux cabines téléphoniques afin d'en trouver une qui fonctionne (j'en fais 7, sans succès).  
C'est l'arrêt traditionnel à « La Tannière », où des bénévoles ouvrent ce local tous les quatre ans avec crêpes à volonté, confitures maison, café et gentillesse en sus... Leur seule demande étant l'envoi d'une carte postale de notre pays d'origine, cartes postales qui tapissent les murs.

C'est la rencontre avec les 2 copains de Villeparisis que je rattrape un peu avant Tinteniac. L'un deux souffre d'un début de tendinite (je lui donne un anti-inflammatoire)

C'est la rencontre avec cette équipe de télévision qui me filme alors que je rejoins le groupe dans lequel se trouvent mes compagnons de qualification. Je discute avec le journaliste car il a vu sur mon maillot que j'étais du Perreux et c'est un ancien Perreuxien (d'où l'importance de porter le maillot du club sur ces randonnées).

C'est ce cyclo qui perd sa lampe dans la nuit. Je l'aide à la retrouver avec ma frontale..... et il file rattraper le groupe.... le temps que je fasse demi-tour... me laissant seul dans la nuit et m'obligeant à une chasse de quelques kilomètres.

C'est l'arrivée à Fougères et je commence à repenser à l'idée d'égaliser le temps de Charles TERRONT. Je calcule que c'est possible si je ne m'arrête pas plus de 2 heures. Je me couche dans le dortoir et indique à la personne de me réveiller une heure après. A peine endormi, il me tape sur l'épaule « c'est l'heure »- « mais je viens de me coucher, vous ne vous trompez pas ? »-« Eh non, il faut y aller ». **L'heure la plus courte de ma vie !!!!**

Pommade, petit déjeuner et c'est le départ dans le froid, seul. Mais quel beau paysage avec ce coucher de soleil sur les brumes matinales sur les champs.

C'est l'arrivée à Villaines La Juhel, le plus beau contrôle pour moi. Les gens sont d'une gentillesse inimaginable, beaucoup de jeunes. Une dame me porte mon plateau repas et nous tapons la discute. Les larmes me montent aux yeux devant tant de prévention, de chaleur humaine. A chaque fois, j'ai eu ce moment d'émotion en arrivant à Villaines. Je réussis enfin à joindre la maison. Je demande des nouvelles des autres acébéistes à ma fille Delphine qui suit tout le monde. Elle m'apprend que Doudou est derrière moi, alors que je le croyais devant. Mais tout le monde est là et je suis heureux ! Pour les 71H27, je suis dans les temps si je ne craque pas. Mais je me sens bien : pas mal aux jambes, pas de mal de selle, aucune douleur, pas de fatigue, pas sommeil (et je n'ai pris qu'un GURONSAN). Je n'ai jamais pédalé au dessus de mes possibilités. « Gracieuse » est elle aussi en forme, à part des problèmes d'éclairage qui m'ont obligé à racheter une lampe en court de route.

C'est l'arrivée à Mortagne avec ces dernières bosses que je passe très bien. Je regarde le kilométrage restant et je m'aperçois que faire le PBP en moins de 70 heures m'est possible (j'avais fait mon 1<sup>er</sup> PBP en 84H, mon deuxième en 76h, pourquoi pas le 3<sup>ème</sup> en 69 ?). Je m'arrête une demi-heure, contrôle et repas compris. On m'indique qu'il y a 750 personnes avant moi qui ont pointés.

Puis, c'est l'étape de rêve : Mortagne/Nogent. 20 premiers kilomètres de bosses, que je passe bien, laissant sur place un italien après quelques kilomètres ensemble, puis je ne descends jamais en dessous de 30KM/H. Un gars de l'Ain prends ma roue, mais il a un tel mal de selle qu'il préfère reprendre son rythme. Puis c'est un allemand que je rattrape et qui prend ma roue. Nous discutons un peu ensemble, puis je roule. Au bout de 20 kilomètres, il vient à ma hauteur, me tape sur l'épaule et me dit « vas-y », et je continue car je ne sens plus les pédales, le vent est de ¼ arrière, les routes sont lisses, plates, belles. Je double une douzaine de cyclos et arrive à Nogent à 16H 40. Il me faut arriver avant 20h pour être en dessous des 70 heures. Je suis tranquille maintenant. 20 minutes d'arrêt, une petite discussion avec le beau père à Jean-Pierre LECONTE et je repars. C'est un vrai plaisir ! Je savoure ces derniers instants ! Je suis en pleine forme. Je roule avec 2 cyclos du Nord dont l'un à un énorme bandage car il a une tendinite au genou. Arrivée sur Guyancourt, je me laisse décrocher car je veux arriver seul et savourer ces 10 derniers kilomètres, seul avec mes pensées, les images de cette préparation, les images de ce PBP, mes émotions, ma joie, ma nostalgie que cela se termine déjà et pensant déjà à 2007.

C'est l'émotion, les larmes aux yeux, en entrant sur le rond point des Droits de l'Homme avec toute cette foule. C'est le dernier pointage à 19h34!

Après un retour à la maison, je consulte sur Internet la position des acébéistes. Tout le monde est en route. Je serai reposé pour aller les accueillir avec Claire et Colette. Quelle joie de voir arriver Hervé, puis Agnès, Joël et Doudou et enfin Jean-Pierre ! Malheureusement Michel a été vaincu par le sommeil et je ne peux attendre l'arrivée de Gilbert, car je dois raccompagner Hervé qui a besoin .....de son lit.

Prochain épisode en 2007, toujours plus nombreux !

Joël Mégard

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

**Vendredi 7 Novembre :** Pot d'amitié pour les acébéistes du PBP 2003 et ventes de maillots du club

**Mardi 11 Novembre :** Randonnée de Rethondes

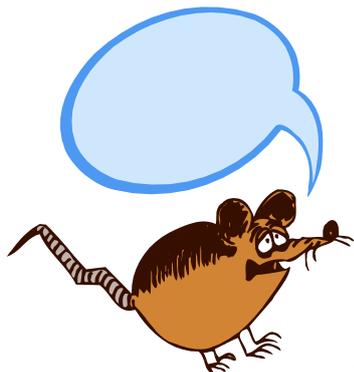
**Lundi 17 Novembre :** Date limite pour l'envoi de votre kilométrage annuel

**Dimanche 14 décembre :** Assemblée Générale

**Samedi 17 janvier :** Repas de fin d'année

...et tous les premiers vendredis de chaque mois, réunion des membres du Bureau ouverte à tous les acébéistes à 8H45 salle Yvette MAILLARD.





### C'est l'histoire de Souris Cadette. Troisième épisode

#### **Le théorème de souris cadette « si c'est rouge pour les diligences c'est rouge pour les souris »**

Souris cadette, heureuse et valeureuse, sort une ou deux fois par semaine dans la plaine.

Aujourd'hui délaissant la côte de Billevesée et la montée de Ferlichat, toujours trop longues, elle court sur la belle piste aux souris qui suit le grand chemin des diligences. Toujours en groupe, comme elle en a l'habitude, elle est accompagnée de douce Hermine, tendre Marmotte et gentil Mulot qui aime, quant à lui, fermer la marche après avoir tracé la route sans compter ses efforts.

Qu'en est-il toutefois à la fin de la piste aux souris ? Il s'agit de croiser ses pattes avec le chemin des diligences. Après y avoir regardé à deux fois, il est d'usage de s'arrêter devant le gros poteau tricolore dont elles aiment à égayer leurs routes.

Ce jour là, le poteau est peint en rouge, séparant le chemin perdu des charrettes et la route des diligences qui emmène ces énormes équipages au vent d'est.

Souris cadette a remarqué que par un mécanisme agile et imprévu la couleur des poteaux des diligences change rapidement, par souci d'esthétique sans doute, à peine le temps que tendre marmotte puisse dire qu'elle a à nouveau sommeil.

Souris cadette n'aime guère s'arrêter au rouge comme le font les lourdes diligences qui, bien plus susceptibles qu'elle d'apprécier la joliesse des choses, ont tendance à stopper leurs équipages pour laisser passer les charrettes qui ne s'arrêtent pas, sur l'autre rive aux panneaux peints en vert.

Ce jour-là, douce Hermine, toute pâle lui fait remarquer son peu de souci de s'arrêter comme les autres, et comme dit gentil Mulot pourquoi ne pas faire comme les autres ?

Diable ! quelle tendance obtuse as-tu ami Mulot pour penser qu'il est bon de faire comme les autres ? Sois ce que tu es, deviens ce que tu es, étonne-nous encore, la route est ouverte sur la nouvelle frontière, celle où les charrettes et les diligences laissent passer les mulots et les souris cadettes !

Il est juste le moment d'y penser, le poteau rouge franchi. Souris cadette s'en sortira t-elle ?

***Pourquoi les blondes au régime sucent-elles leurs montres ?  
Parce que TIC-TAC c'est seulement 2 calories...***



### PBP 2003 par le dossard 2422

PBP 2003, une grande aventure commence, de l'île de France pour atteindre Brest plein ouest en passant par le cœur de la Bretagne Tonnerre de BREST ! A Brest on vire de bord et CAP à l'Est pour retrouver Paris notre si belle Capitale!

Le dossard 2422 va vous conter sa randonnée.

#### **Km 0 /Lundi 18 août 2003 / St Quentin en Yvelines - 20h**

Encore 2 heures à attendre, nous sommes plus de 4000 cyclos impatients de partir sur cette mythique randonnée au long cours.

Un temps agréable est au rendez-vous. La température est douce, le ciel est clair après une terrible canicule à peine terminée.

Fini les 38°C à l'ombre à PARIS !

Dans les allées autour du gymnase des droits de l'Homme, lieu du départ, il n'y a plus de place, des cyclos à perte de vue. "Des vélos, vous en rêviez ? Eh bien vous êtes servi ; Vélos spéciaux! type couché, en forme de fusée, tricycle, tandem tripléte et même une patinette (roue de 700 à l'avant et petite roue à l'arrière) poussée par un finlandais sans siège, quel courage : ce type est extraordinaire!

Aller, je vais badger pour valider mon premier contrôle. Je reprends ma petite reine et je pars rejoindre les milliers de cyclos qui attendent le départ dans l'enceinte sportive. L'attente est interminable, je discute avec des Anglais, des Américains et des Belges.

**22h**, un premier groupe s'élance sur le grand défi, 22h15 le deuxième groupe, puis 22h30, la libération j'en fais partie. La route s'ouvre et ses premiers kilomètres ...

Une foule se presse pour nous encourager le long des trottoirs, aux carrefours, ronds point, ponts... dans la ville nouvelle de St Quentin, ...

La Police nous ouvre la route pour sortir de cette grande ville nouvelle au nombreuses avenues. Les applaudissements et cris jaillissent du bord des routes.

Enfin, j'entre dans la campagne, il fait nuit, l'éclairage est de rigueur on me double par la gauche par la droite, on approche du village de Gambaiseul, première grande descente boisée, des cyclos dévalent celle-ci à vive allure pressé déjà d'arriver à BREST !

Sur la route qui mène à NOGENT le ROI une guirlande de milliers de feux rouge forme un énorme serpent qui s'étend sur plusieurs kilomètres. C'est une vision féerique qui s'offre à moi. Je pédale et m'interroge "va falloir avaler 1200 kilomètres, oublions, on verra déjà faut en faire 600 pour atteindre BREST, le retour ça sera une autre étape" .

**Kilomètre 140**, j'arrive à MORTAGNE. Je m'arrête quelques minutes pour faire le plein des bidons et je repars, direction MAMERS.

Le jour se lève, je rejoins Agnès et Joël Pigeard, plus loin je m'arrête pour aider Michel que je retrouve au bord de la route victime d'une crevaison. Chambre à air et pneu neuf sont indispensables. Une partie du club se forme et roule ensemble.

**kilomètre 221**, Il est 9h, nous arrivons à Villaines-la-Juhel. Premier repas (soupe, pâtes, fromage, fruit, le litre de BADOIT). Ce type de repas je le ferai dans quasiment tous les contrôles quel que soit l'heure du jour ou de la nuit. Je ne prendrai aucun petit déjeuner traditionnel, repas oblige !

Mardi 19 août, il fait beau en cet après-midi. Nous rencontrons dans les villages beaucoup de monde qui nous encouragent et nous acclament à notre passage. Des enfants et des adultes nous proposent de l'eau, des gâteaux, du café au fil des kilomètres avec une extrême gentillesse.

**Kilomètre 370**, nous quittons Bécherel après avoir gravi une sacré côte, le soleil se couche.

Nous sommes 5 du club à rouler ensemble, Agnès, Joël, Jean-Pierre, Michel et moi. Nous nous arrêtons pour nous équiper pour la nuit.

Je m'équipe de vêtements chauds (les nuits sont fraîches), du baudrier et d'une lampe frontale.

Il faut atteindre Loudéac, l'arrivée est interminable, les lumières de la ville dans la nuit se voient de très loin et on a l'impression de jamais avancer.

**Km 440**, Il est 23h20, nous atteignons enfin Loudéac et le club des cinq va pointer. Nous prenons un repas et décidons à l'issue de celui-ci de faire une pause d'une heure. Le dortoir est plein, nous restons dans le self et je règle l'alarme de ma montre pour réveiller les troupes dans une heure. Certains dormiront, moi je somnolerai. C'est déjà l'heure, Joël Pigeard dort par terre, je le réveille. J'en fait de même avec Agnès, Michel et Jean-Pierre qui ont dormi les bras croisés sur les tables. On repart, un peu vaseux, dans la nuit, nous sommes de centaines de cyclos sur la route pour rallier CARHAIX. La route est étroite et très vallonnée, on le ressent dans les jambes. Dans un village on nous stoppe. Les G.O. (Gentils Organisateurs) nous signalent que c'est un contrôle secret. On sort notre carnet de route pour le faire viser, ça fait une petite pause.

Nous repartons, La fatigue me gagne et il faut combattre le sommeil. après une vingtaine de kilomètres, je m'arrête 1/4 d'heure avec Michel et Jean-Pierre; Agnès et Joël continuent à leur allure. Je me repose un quart d'heure. je fais un appel au peuple, sans réponse : Je repars seul et rejoins un peu plus tard Agnès et Joël Pigeard. Nous roulons ensemble, puis trouvant mon rythme je me mets à rouler seul j'abandonne mes compagnons. Au petit jour, je roule en compagnie de deux vélos couchés français, nous échangeons sur notre condition physique et sur leur machine infernale.

**Km 522**, le jour se lève et j'arrive à Carhaix. Nous sommes le mercredi 20 août il est 7h45. J'avale une bonne soupe qui me fera le plus grand bien.

Mes compagnons arrivent.

Maintenant dernière étape, environ 80km pour atteindre BREST. Le parcours est vallonné, le paysage est magnifique.

Le ciel est bleu sillonné de nuages blancs, une belle journée se prépare. Je m'arrête quelques instants, mes 5 compagnons de club passent devant moi. Je m'équipe pour cette journée et en profite pour ranger ma sacoche arrière où règne un grand bazar !

Je repars et rattrape mes cyclos ACBE.

Le relief se corse et je pars seul rallier Brest. Passé Roc Tével, point plus haut de Bretagne dans la descente je croise Joël Mégard déjà sur le retour. Je m'arrête et fais demi-tour. Nous nous saluons très rapidement et

sommes heureux de s'être rencontré à cet instant. Nous nous souhaitons bonne route, la route est encore longue.

J'arrive à Brest vers les une heure. Je me repose 1h30 . Je rencontre Agnès qui sort de la douche, elle me dit qu'elle a été interviewé par la télé si ma mémoire est bonne .

14h30 , je repars en direction de Carhaix. le vent dans le dos me portera à bon port.

**Km 696.** il est 18h30, j'arrive à Carhaix .

Le monde grouille dans l'enceinte du contrôle , beaucoup de cyclos discutent et disent qu'il faut atteindre Loudéac pour prendre de l'avance sur les délais de fermeture des villes contrôle. Il fait jour , je n'ai pas envie de dormir . Après un " x ième ravitaillement" j'enfourche ma randonneuse et me fixe Loudéac à atteindre avant minuit pour enfin dormir un peu. Dans la nuit je roule seul, puis au fil des kilomètres un groupe se forme. Nous passons dans un village , il est 22h30. Les villageois forment une haie d'honneur accompagnés de musique et d'applaudissements. Je suis sur la planète "vélo", je ne pédale plus, je vole. Enfin après une ultime ascension sans fin, une descente inespérée et bienvenue me fait rejoindre Loudéac au **km 773.**

Il est 23h20, je prends enfin ma première douche, il fait froid , je suis fatigué, j'ai faim et je veux dormir. Le dortoir est plein, je m'allonge entre deux tables dans le réfectoire, règle l'alarme de ma montre et je m'endors enfin. Je suis réveillé par la pluie, le cerveau encore endormi, je me dis qu'il ne pleut pas, la météo avait annoncé du beau temps. J'ouvre un œil, c'est la couverture de survie d'un voisin. Je regarde ma montre, je n'ai pas entendu le réveil . J'ai dormi 3h30, ça fait du bien, maintenant il faut repartir. Surprise! je vois Jean-Pierre. Il dort sur une table. Je sors mon appareil photo pour une photo souvenir. Après un bon café je pars dans la nuit, il est 4h30 en ce jeudi 21 août. Je roule seul, le jour se lève, je rencontre sur le bord de la route , Agnès, Joël Pigéard et Michel.

Ils m'ont doublé pendant que je dormais. Nous roulons ensemble jusqu'à un prochain contrôle "secret" avant d'arriver à Tinténiac.

Roulant à mon rythme , je les abandonne à nouveau. Je roule seul jusqu'aux environs de 14 h . Je rencontre un très grand Canadien , nous avons le même rythme sur le plat et dans les côtes. Nous sympathisons au file des kilomètres et nous ne nous quitterons plus jusqu'à l'arrivée.

**Km 997.** nous arrivons à Villaines La Juhel il est 18 h. Mon compagnon de route veut rallier Mortagne avant minuit. Après douche et ravitaillement, nous repartons pour poursuivre notre périple. Je mets mon compteur sur la fonction km pour voir passer les 1000 "bornes", c'est la première fois que j'aligne de suite ce kilométrage à mon compteur. Il en reste 220, il va falloir tenir. Nous atteignons Mortagne km 1077. Le cyclo Canadien me fait comprendre qu'il veut continuer sans dormir jusqu'à l'arrivée. Je dis "ok, mais doucement, il y a la nuit à passer". De toutes les nuits, ça a été pour moi la plus dure , à cause du froid , dans les collines du Perche entre Mortagne et Longny, il faisait 7°C et de la fatigue. Je souffre et le sommeil veut me gagner. Il faut tenir. Il est 4 h du matin, nous faisons une pause, un cyclo nous suit. Comme moi , il est frigorifié. C'est un étranger et je lui demande " Do you speak English ?" , il me répond en anglais " I am grec" (Je suis grec). Je lui offre du chocolat. Nous recherchons un café , mais vu l'heure faut pas rêver. Là je veux un café où une soupe. J'aurai rien , sauf continuer à pédaler et encore pédaler. Il est 5 heures , nous atteignons Tremblay le Vicomte, petit village de la Beauce de mon enfance. La boulangerie est déjà ouverte. Les boulangers sont passionnés par cette grande randonnée. Dans leur cour et à l'abri du froid ils offrent thé ou café. Les croissants chauds sortent du four. Nombreux seront les cyclos qui s'arrêteront là pour trouver un peu de chaleur et de réconfort. Il est 6h40, avec mon cyclo Canadien, nous arrivons à Nogent le roi. Une Pause et un dernier ravitaillement s'impose avant l'arrivée tant attendue. Je m'allonge ¼ d'heure sur un banc dans le réfectoire et je ferme les yeux. Le Canadien me tape à l'épaule et me dit "On y va". Je lui réponds "Eh! mer...d...déjà!"

Je suis un peu dans les nuages, mais le jour se lève, il fait beau et je retrouve de l'énergie pour terminer sans encombre cette grande randonnée. L'euphorie de l'arrivée vous donne des ailes, la fatigue est soudainement oublié, la ville nouvelle se présente à l'horizon.

Nous sommes le vendredi 22 août 2003 , 10h44, le dossard 2422 s'arrête enfin de pédaler... !

Hervé AMOD MOULANT

Inscrits : 4 187  
Etrangers : 2 130  
Français : 2 057  
Non partants : 118



Partants : 4 069  
Abandons : 604 (14.8%)  
Arrivée : 3 465  
Les 5 continents, 25 pays représentés