

Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est



LE PERREUX SUR MARNE



Rendez-vous : Salle Yvette Maillard, 43 quai d'Argonne, LE PERREUX
Sortie chaque dimanche matin : voir départ sur programme
Tous les jeudis, départ à 13 heures 30 du carrefour N34/N370, au lieu-dit
« La Charrette ».

Numéro 27

PROGRAMME DES SORTIES DU 1^{er} OCTOBRE AU 31 JANVIER 2007

Editorial



Chers amis,

Le voilà : le nouveau bulletin de l'ACBE ! Et pour notre secrétaire, et plus modestement pour moi avec cet édito, un coup de rein dans le sprint final pour le boucler ...

J'espère que vous avez passé un bel et bon été. Comme chaque fois, nous nous sommes dispersés à tous vents pour des participations nombreuses à des manifestations diverses. Les uns ont flâné, les autres ont foncé ... et nous voilà de retour pour un automne que nous espérons favorable aux cyclistes !

J'espère tout particulièrement que nous serons TRES NOMBREUX pour notre sortie traditionnelle du 11 novembre. Il y aura 3 variantes de parcours, comme l'an dernier, ce qui permet à chacun de rouler à son rythme ... tout en se retrouvant tous pour le repas de midi. Gageons qu'un plan vigipirate et une visite ministérielle ne nous privera pas cette année d'une petite visite du wagon de Rethondes (pour ceux que ça intéresse). Cette année, nous n'avons pas fait nos « 2 jours » au printemps et ce 11 novembre doit être un temps fort de convivialité du club : Alors mobilisez-vous, proposez à vos conjoint(e)s de visiter le château de Pierrefonds avant de nous rejoindre pour le repas à Crépy-en-Valois, et soyons nombreux !

Bienvenue aux nouveaux qui viennent faire connaissance avec nous, le jeudi ou le dimanche : Sachons les entourer et les aider à progresser au début ... en attendant de profiter bientôt de leur abri face au vent !

J'appelle aussi tous ceux qui ont des photos de leurs randos de vacances à joindre Joël ou moi-même pour prévoir de les projeter à une prochaine réunion. Et sachez que nous avons un kir au frais, 12 valeureux ACBEistes ayant gagné (par tirage au sort, il est vrai) un lot au Rallye des Grands Crus de Bourgogne : 6 bouteilles de Rully !!!

Dans l'amitié et la bonne humeur,

Bonne route !

PROGRAMME DES SORTIES DU 1^{er} OCTOBRE AU 31 JANVIER 2007

DIM 1 OCT :



77. Bonjour de la Marne à l'Ourcq. Départ de 7H30 à 9H00 du Gymnase du Moulin à Vent, Thorigny s/Marne ou à 7h30 de la salle Yvette Maillard, Quai d'Argonne. 65 km ou 102 km.

VTT : 13km et 35km

93. Randonnée d'Automne. Départ à 7H30 Salle Coquelicots, rue Docteur Schweitzer, Drancy pour 55 km, 75 km ou 90 km.

94. Rallye des Châtaignes. Départ à 7H00 Salle Saint-Just, rue Paul Bert Prolongée, Villeneuve-le-Roi. 45 km, 80 km ou 110 km. Challenge des Parcours Franciliens.



76. Cyclo sportive: la Viking 76. Rouen. Renseignements: 02 35 64 75 42 Ivan Lesueur ou www.viking76.org . 178 km.

Sortie amicale. Départ à 8H00

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Nantouillet, Thieux, Villeneuve-sous-Dammartin, Moussy-le-Vieux, Moussy-le-Neuf, Othis par Beaumarchais, **Dammartin-en-Goële**, StMard, Montgé-en-Goële, Cuisy, Charny, Fresnes, Annet, Thorigny, Lagny, Vaires, Le Perreux (env. 85 km).

VEN 6 OCT :

A 20H45, salle Yvette Maillard, réunion Club ouverte à tous.

DIM 8 OCT :

Sortie amicale. Départ à 8H00

Le Perreux, Noisy, Malnoue, Roissy, Pontcarré, Villeneuve-le-Comte, Dainville, Villiers s/Morin, **Crécy-la-Chapelle**, Serbonne, Tigeaux, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, Chelles, Le Perreux (env. 80 km).

94. Rallye de la Bièvre. Départ de 7H00 à 9H00 de la place Henri Barbusse, mairie de Gentilly, 94 Gentilly. 37 km, 60 km ou 100 km.



94. VTT Rallye Plessis. Départ de 8H00 à 10H00 Espace Ph. De Dieuleveult, 169 av.Maurice Berteaux 94 Le Plessis Trévis. 20 km, 45 km.

77. Randonnée des Forêts Briardes. Départ de 7H30 à 10H00 du Collège Hutinel, Gretz-Armainvilliers. 40 km, 70 km ou 100 km.

58. Randonnée des Vignobles Cosne-Pouilly . Parc des sports Raphaël Giroux, Cosne-sur-Loire 100 km. Renseignements: 06 09 92 62 51.

DIM 15 OCT :

Sortie amicale. Départ à 8H00

Le Perreux, Pont de Bry, Villiers, Malnoue, Collégien, Ferrières, Pontcarré, Villeneuve-le-Comte, Neufmoutiers, La Houssaye, Marles-en-Brie, Les Chapelles-Bourbon, **Tournan**, Favières, Jossigny, Guermantes, Chelles, Le Perreux (env. 80 km).



77. VTT Le Raid Aventure Seine et Marnais. Départ de 7H30 à 9H00 Gymnase Pierre Graff, ruelle des Processions, 77 Courtry. 50 km, 100 km.

DIM 22 OCT :

Sortie amicale. Départ à 8H00

Le Perreux, Chelles, Gouvernes, à gauche Hauts de Lagny, Jossigny par Conches s/Gondaire, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Dammartin-sous-Tigeaux, Morcerf, **La Houssaye**, Neufmoutiers, Favières, Jossigny, Guermantes, Le Perreux (env. 80 km).

DIM 29 OCT : **Sortie amicale.** Départ à 8H00
Le Perreux, Noisy, Malnoue, Roissy, Ozoir, Férolles, Brie-Comte-Robert, Grégy-sur-Yerres, Evry-les-Châteaux, **Soignolles**, Courquetaine, Presles-en-Brie, Gretz-Armainvilliers, Ozoir, Roissy, Noisy, Le Perreux (env. 80 km).

MER 1^{er} NOV : **Sortie amicale.** Départ 8H30
Le Perreux, Noisy, Croissy-Beaubourg, Ferrières, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, Villé, **Tournan**, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. 70 km)

VEN 3 NOV : **A 20H45, Salle Yvette Maillard, réunion Club ouverte à tous.**

DIM 5 NOV : **Sortie amicale.** Départ 8H30
Le Perreux, Noisy, Malnoue, Roissy, Ozoir, Gretz, D32/D10, **Tournan**, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. 70 km).

SAM 11 NOV : **77. Randonnée du souvenir à Rethondes.** Départ à 7H30 Parking de la gare de St-Mard (**à confirmer**). Sortie club sur la journée avec déjeuner au restaurant. **Venez le plus nombreux possible à cette belle et conviviale randonnée automnales, si le beau temps est de la partie.**

Si vous participez à cette randonnée, contactez Michel Grousset pour le transport au 08.70.71.71.35 (tarif local) ou par mail.



Sortie amicale. Départ 8H30
Le Perreux, Noisy, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Ferrières, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, Villé, **Tournan**, Favières, Jossigny, Guermantes, Chelles, Le Perreux (env. 70 km)



Pensez à retourner votre kilométrage 2005 avant le 20 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 12 NOV : **Sortie amicale.** Départ 8H30
Le Perreux, Chelles, Guermantes, Jossigny, Favières, Villé, **Tournan**, Favières, Jossigny, Chelles, Le Perreux (env. 70 km)

DIM 19 NOV : **Sortie amicale.** Départ 8H30
Le Perreux, Roissy, Ozoir, Chevry-Cossigny, Gretz, **Tournan**, Favières, La Sablonnière, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. 70 km).

DIM 26 NOV : **Sortie amicale.** Départ 8H30
Le Perreux, Chelles, Guermantes, Jossigny, Favières, Villé, **Tournan**, Favières, Jossigny, Chelles, Le Perreux (env. 70 km)



77. VTT La Rando de l'Espoir. Départ de 8H00 à 9H00 rue des prés St Martin, 77 Le Pavé de Pontault-Combeaux. 15km, 25 km, 45 km.

VEN 1 DEC : **A 20H45, Salle Yvette Maillard, réunion Club ouverte à tous. Préparation de l'Assemblée Générale.**

DIM 3 DEC : **Sortie amicale.** Départ 8H30
Le Perreux, Noisy, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Ferrières, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, Villé, **Tournan**, Favières, La Sablonnière, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. 70 km)

DIM 10 DEC :



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE à 9heures 30 précises salle Yvette MAILLARD.
Si vous souhaitez être **membre du bureau**, veuillez en informer dès à présent
le Président.

DIM 17 DEC :

Sortie amicale. Départ 8H30
Le Perreux, Roissy, Ozoir, Chevry-Cossigny, Gretz, **Tournan**, Favières, La Sablonnière, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. 70 km).

DIM 24 DEC :

Sortie amicale. Départ 8H30

LUN 25 DEC :

Sortie amicale. Départ 8H30
Parcours à définir sur place selon l'état des troupes

LUN 1er JAN :

Sortie amicale. Départ 8H30
Sortie à définir sur place.... En fonction de l'état des troupes.



VEN 5 JAN :

A 20H45, Salle Yvette Maillard, réunion Club ouverte à tous.

DIM 7 JAN :

Sortie amicale. Départ 8H30
Le Perreux, Noisy, Malnoué, Croissy-Beaubourg, Château de Ferrière, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, **Tournan**, Favières, Jossigny, Guermantes, Chelles, Le Perreux (env. **70KM**)

DIM 14 JAN :

Sortie amicale. Départ 8H30
Le Perreux, Noisy, Malnoué, Roissy, Ozoir, Gretz, D32/D10, **Tournan**, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**env. 70KM**).

VEN 19 OU SAM 20 JAN : Repas de fin d'année, date, lieu et modalités à déterminer.

DIM 21 JAN :

Sortie amicale. Départ 8H30
Le Perreux, Chelles, Guermantes, Jossigny, Favières, Villé, **Tournan**, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**env. 70KM**).

DIM 28 JAN:

Sortie amicale. Départ 8H30
Le Perreux, Noisy, Malnoué, Croissy Beaubourg, Château de Ferrière, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, **Tournan**, Gretz, Ozoir, Emmerainville, Noisy, Le Perreux (**env. 75KM**).

En gras et souligné le lieu de rendez-vous pour le café à mi-parcours

POUR LES RALLYES NÉCESSITANT UN DÉPLACEMENT, NOUS AVONS FIXÉ UNE HEURE DE RENDEZ-VOUS SUR PLACE (DÉPART UNE DEMI-HEURE APRÈS). CELA NE DOIT PAS VOUS EMPÊCHER DE VOUS TÉLÉPHONER POUR ORGANISER CE TYPE DE DÉPLACEMENT; ESSAYEZ TOUTEFOIS DE RESPECTER LE CRÉNEAU HORAIRE POUR PERMETTRE AUX RETARDATAIRES, ÉTOURDIS OU AUTRES DE SE JOINDRE À VOUS POUR EFFECTUER LA RANDONNÉE.

Ci-dessous quelques bons mots entendus chez les Tupolev entre deux craquements de chaîne :

Claude M. préoccupé par la toux persistante de Franz: « *tu nous f'rais pas une bonne grippe à bière par hasard ?* »

Michel C. à Gérard P. qui s'inquiétait (à juste titre) de son 18 de tension: « *de quoi te plains-tu? T'as jamais eu de si bonnes notes à l'école !* »

ARDECHOISE 2006 TRAN-QUILLE ! LE TARNAGUE 364 KM DENIVELE 7072 – 24 COLS

Après un petit déjeuner copieux, toute l'équipe composée de 9 participants, Fatima, Michel, Alain, Pascal, Gérard, Luis, Hervé, Francis et moi-même se retrouve au petit matin pour un départ commun. Notre première équipe Astrid, Marie-Paule, Michel H et Michel notre président étant partie la veille. Ici pas de ségrégation stérile, on vient avant tout pour se faire plaisir dans un décor sauvage et varié. Faire un temps ou prendre son temps, tel est la devise.

Un maillot est offert cette année, Michel a décidé de le mettre pour la première journée, et nous permet d'admirer avec appréhension le programme de la journée.

Une longue descente de LALOUVESC vers St FELICIEN pour rejoindre le point de départ effectuée par l'ensemble en vélo sauf Luis, Gérard et Alain, prenant leurs véhicules pour rapatrier le samedi après-midi l'ensemble de l'équipe vers notre hébergement.

Sous un temps gris et menaçant, une première montée du col du Buisson s'effectue en toute tranquillité, chacun pensant aux difficultés à venir.

Après un deuxième col pas trop difficile, les premières vraies difficultés commencent avec la montée du col de Mézilhac. Certains tel que Fatima et Francis s'envolent dès les premiers lacets panoramiques à travers cet environnement verdoyant souligné par les bouquets d'or des genêts, dans un esprit de convivialité. Il est décidé que chacun s'attend en haut ou en bas des difficultés. Une longue descente s'effectue vers le charmant village d'ENTRAIGUES.

En bas du col Hervé nous rejoint, mais l'inquiétude commence à nous gagner après une longue attente ne voyant pas arriver Michel pourtant bon descendeur.

Nous interrogeons plusieurs cyclistes ne sachant pas nous renseigner, puis arrive Marcel de l'US CRETEIL mécano chez DANELUZZO Cycles à Charenton. Il nous prévient que notre copain a chuté mais que ce n'est pas trop grave et qu'il va repartir.

Malheureusement l'information est contre dite quelque temps plus tard et c'est après une très longue attente mêlée d'angoisse que nous voyons enfin arriver Michel dans une ambulance affrétée par l'organisation.

Evacué par les pompiers sur l'hôpital d'Aubenas, nous apprenons avec soulagement que les résultats des radios effectuées sur place ne signalent pas de fracture.

Alain et Gérard engagent une discussion et négociation difficile avec l'organisation, il est enfin décidé que son vélo sera rapatrié à St FELICIEN.

Edouardo n'ayant pas pu participer à la première journée doit nous rejoindre avec Maria, il passera chercher Michel à AUBENAS puis retournera à notre logement de transit (colonie de vacances le Cellier-le-Luc).



population chaleureuse lors de ces ravitos (point d'eau et produits du pays) de joyeuses équipes de bénévoles aux petits soins pour chacun.

E n milieu d'après-midi, nous escaladons le col de la croix de Millet, ascension que j'avais trouvée difficile l'année précédente, ce que je confirme pour 2006.

Après un repas très succinct composé de sandwich et de boissons fraîches, nous repartons avec impression de fête gâchée, l'enthousiasme n'est plus de mise, le soleil faisant son apparition nous redonne un peu le moral, nous franchissons certains cols sous la chaleur et la fatigue commence à se faire sentir, mais c'est aussi une ambiance que l'on ne rencontre nulle part ailleurs. Pour qui aime le dépaysement, elle permet de découvrir de multiples facettes de l'Ardèche et plus particulièrement la richesse des paysages du parc naturel régional. C'est aussi l'occasion d'aller à la rencontre d'une

La dernière difficulté de la journée se termine par la montée du col de Meyrand, éprouvant et très long, Fatima et Francis sont toujours en tête ainsi que Pascal en grande forme cette année. Une longue descente qu'il faudra remonter le lendemain matin nous amène à notre logement de transit. (la colonie du Cellier le Luc). Luis descendant trop vite rate le point de rassemblement. Nous retrouvons avec joie à notre colonie (style les choristes) Maria, Edouardo et Michel, après un repas pris au grand air où la petite laine est indispensable, nous partons nous coucher pour un repos bien mérité.

Je suis pris dans la nuit de crampes terribles et réveille l'ensemble de la chambrée d'une bonne quarantaine de personnes, sauf apparemment Francis pris d'un sommeil profond.

Au petit matin, nous repartons, Edouardo trouvant le temps maussade mais surtout ne voulant pas abandonner Maria et Michel, décide de ne pas prendre le départ.

Après la montée sans forcer du col du pendu en bas de la descente, Hervé décide de continuer seul afin de rouler à son rythme, Luis fait également cavalier seul mais pour les raisons opposées.

Le reste de la troupe repart sur une succession de montées et descentes effectuées à vive allure où je peine à suivre.

Nous atteignons le Gerbier de jonc, source de la Loire et carrefour de nombreux circuits qui marque la fin provisoire de longues montées.



Une très longue descente avec beaucoup plus de cyclistes nous amène à CHANEAC l'un des nombreux villages pavés aux couleurs de l'ardéchoise, après un des premiers gros ravitaillements, fruits, pain, fromage, saucisson, gâteaux, crème de marron, boissons variées, rien ne manque, nous entamons une longue ascension du col de l'Ardéchoise !!

Nous enchaînons ensuite de nombreuses difficultés avec beaucoup plus de monde que le premier jour et une ambiance festive.

Après des heures d'effort, l'ascension finale du col du Buisson est éprouvante, surtout dans le passage à 15% beaucoup marchent, zigzaguent et grimacent, heureusement nous sommes encouragés au son de la musique et chansons.

La dernière longue descente nous achemine vers notre point d'arrivée St FELICIEN, nous retrouvons Edouardo et Michel à la recherche de son vélo, nous croisons également l'un des participants de la première équipe Michel Hougron et son visage tuméfié nous signale que les Michel n'ont pas eu de chance cette année, seul Michel (notre président) s'en est sorti indemne.

Nous sommes heureux de nous retrouver ensemble la première et la deuxième équipe.

Francis pour son anniversaire nous offre un pot puis autour d'une table nous commençons déjà à relater nos exploits et nos déboires, ce furent de belles journées populaires de vélo et nul doute que cela alimentera nos discussions lors de nos sorties amicales.

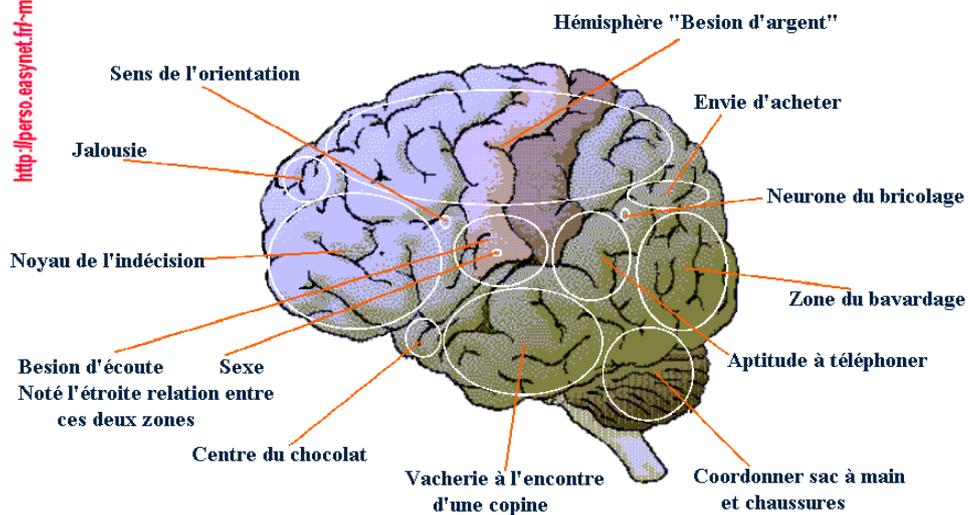


Jean-Yves

Leçon d'anatomie

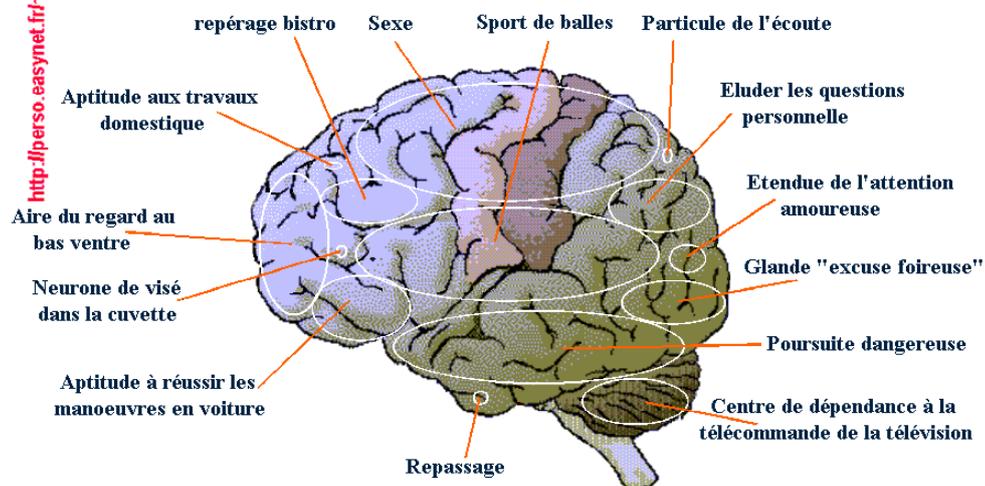
Organisation du cerveau féminin

<http://perso.easynet.fr/~mgcosson>



Organisation du cerveau masculin

<http://perso.easynet.fr/~mgcosson>





La réservation pour un appartement de 8 couchages est faite depuis le début de l'année à l'Alpe-d'Huez, du mercredi au dimanche matin. Ces quelques jours nous permettront de nous familiariser avec les pourcentages de la haute montagne. Nous avons prévu une sortie de 3 ou 4 heures le jeudi et une petite sortie d'une heure le vendredi avant de se présenter le samedi matin au départ de Bourg-d'Oisans et enchaîner les cols du Glandon, du Télégraphe, du Galibier pour terminer par la montée de l'Alpe, autrement dit, faire la Marmotte. Un objectif personnel pour cette année, obtenir la médaille d'argent. Il me faudra gagner 10 minutes, je ne compte pas sur une progression physique du cycliste mais sur une meilleure gestion du temps lors des ravitaillements. C'était sans compter avec les caprices de la météo et les imprévus.

Lorsque nous prenons possession de l'appartement le mercredi après-midi le ciel est bien bas, depuis le balcon nous devrions apercevoir au fond de la vallée Bourg d'Oisans mais la visibilité est à peine de vingt mètres, un épais brouillard nous enveloppe. Nous organisons l'intendance pour le repas du soir et le petit déjeuner du lendemain.





Au réveil, le temps paraît favorable à une sortie et nous engage à suivre notre programme pour rejoindre dans l'autre vallée, les Deux-Alpes. Mais en montagne la météo change vite, ces quelques gouttes ressenties alors que nous quittons l'appartement auraient dû nous alerter. La descente de l'Alpe à peine entamée et c'est une pluie dense et froide qui nous surprend. Nous nous arrêtons plusieurs fois hésitant sur la conduite à tenir à cause de la pluie qui nous cingle le visage. Finalement arrivés à Bourg-d'Oisans, nous décidons de remonter. Nous aurons fait au moins une fois l'Alpe-d'Huez, ses 14,5 km et ses 21 lacets.

De retour à l'appartement il nous faut laver nos équipements. La salle de bains est l'endroit idéal, ils tremperont au fond de la baignoire avant un rinçage à l'aide de la pomme de douche et un séchage plus aléatoire, pendus à la place du rideau de douche. Grâce à l'esprit pratique d'Eduardo et son initiative de récupérer un fil de fer qui traînait sur le bord de la route ils sècheront au grand air le lendemain sur le balcon. Il faudra ensuite retrouver chacun son bien, pas facile quand on porte tous les mêmes couleurs de maillots.



Christophe nous a rejoints dans l'après-midi. Il décide aussi de faire l'Alpe. Il bénéficiera d'un temps plus clément.

Le vendredi nous décidons une petite sortie tranquille en continuant la route au-dessus du village, nous croisons comme l'année précédente Rosa et ses moutons, nous passons les gués en travers de la route pour monter jusqu'au col de Sarenne. Eduardo s'inquiète pour Luis qui nous a faussé compagnie, victime d'ennuis respiratoires.



L'envie nous prend de continuer dans la descente, Patrick sait qu'il y a sur le versant de l'Adret le village de Besse classé parmi les plus beaux villages de France. Nous abandonnons bien vite cette idée dès le premier virage. Le spectacle qui nous est offert nous fait découvrir une route sinueuse qui descend la montagne pour se perdre tout en contrebas. Le pourcentage est impressionnant, nous aurons bientôt l'occasion de l' « apprécier ». Nous rentrons à l'appartement pour préparer, vélos, bidons et produits énergétiques.





Samedi matin, 6h30, Bourg-d'Oisans, nous retrouvons Jean-Yves avant le départ donné à 7h15 pour les premiers, vers 8h pour nous, et c'est parti pour La Marmotte. Nous passons Rochetaillée, Le Rivier-d'Allemont, le barrage, pour en terminer avec la première difficulté, le col du Glandon. Mais là tout se complique, ce n'est pas loin d'être la panique, il est impossible de rejoindre le ravitaillement car la route est envahie de cyclos. Certains passent par les champs, d'autres font demi-tour, d'autres enfin décident un itinéraire bis en continuant sur la Croix de fer et le col du Mollard pour rejoindre Saint Michel de Maurienne. Le manque d'informations est évident, mais comment prévenir autrement que par le bouche à oreille ? Nous comprenons qu'un grave accident a eu lieu au début de la descente réputée très dangereuse. Les organisateurs ont pris la décision d'interrompre l'épreuve pour que les secours puissent intervenir rapidement. Suite à une crevaison un cyclo a perdu le contrôle de son vélo pour percuter une bénévole qui assurait la sécurité, deux autres cyclos ont été entraînés par la chute ; cf. source Internet non recoupée.

Jean-Yves a pu se faufiler jusqu'au cordon de gendarmes qui barrait la route et laissait passer les concurrents par 10, Christophe patientera 1h ¼ avant de s'engager dans la descente si bien qu'il fut étonné de retrouver Jean-Yves en haut du Galibier.

Fatima, Alain, Eduardo, Luis, Patrick et moi sommes démotivés, nous décidons à contre cœur de faire demi-tour. Patrick nous propose un parcours qui s'avèrera magnifique et n'aura rien à envier pour sa difficulté au col du Galibier, le Village de Besse évoqué hier depuis le col de Sarenne trotte dans sa tête. Nous redescendons le Glandon en compagnie de nombreux autres cyclos qui comme nous, ont abandonné. Nous traversons Bourg-d'Oisans et empruntons en sens inverse la route de retour de la cyclo sportive. Nous sommes dans la Rampe des Commères, il est près de midi quand nous croisons déjà les leaders de l'épreuve, deux italiens et un hollandais, le premier terminera en moins de 6 heures. Jusqu'au barrage du Chambon nous verrons encore d'autres concurrents puis nous empruntons une petite route agréable mais à fort pourcentage. Passé le village de Mizoën nous affrontons une pente de 15% avant d'arriver à la bifurcation qui conduit au village de Besse. Ce village est classé 'village de caractère', nous décidons de le visiter tandis que Luis et Fatima continueront la route directe. Ce sont 4 km supplémentaires difficiles qu'il nous faudra cette fois parcourir sous un chaud soleil. *Nous découvrons un dédale de venelles, parfois en escalier qui se faufilent entre les maisons, souvent à demi enterrées, au faitage incliné dans le sens de la pente.*

Nous sommes bien accueillis dans l'auberge du village malgré l'heure tardive.

Après nous être restaurés nous retrouvons la route où nous avons laissé Luis et Fatima et commençons l'ascension. C'est une petite route magnifique, champêtre, bordée de nombreux ruisseaux dont le chant nous stimule. Il ne faut pas lever la tête sous peine de découragement, elle se perd tout là-haut où l'on n'ose imaginer qu'elle arrivera, et pourtant, si, le col de Sarenne est au plus haut de la montagne. Une fois le col passé il nous reste la route des gués puis nous arrivons dans l'Alpe par l'altiport.

Près de l'arrivée nous attendons Christophe ; nos encouragements lui font monter l'adrénaline, il met un point d'honneur à terminer au sprint. Il peut être content de sa prestation, temps officiel pour les organisateurs 11h 10 auquel il faut soustraire 1h15 d'interruption plus une bonne ½ heure d'attente au départ. Mais Christophe exige plus de précision, il nous fera part de son temps exact, de ses performances, fréquence cardiaque, fréquence de pédalage, lorsqu'il aura transféré les données de son compteur sur ordinateur.

Jean-Yves arrivera 35 minutes après.

Pour le dernier soir nous avons décidé de manger au restaurant. Maria nous conseille « le printemps de Juliette » Nous n'avons pas regretté, ni le menu proposé, ni le décor exceptionnel de la salle de restaurant qui ressemble à une maison de poupée.



Cette cyclo sportive, La Marmotte a du plomb dans l'aile, aura-t-elle lieu l'année prochaine ? Deux accidents très graves deux années de suite font que l'organisation est très critiquée. Trop de participants ! Pas de portion de route dangereuse privatisée ! Pas assez de sécurité ! Puis cette polémique entre les 2 vallées, les routes empruntées sont essentiellement sur la Maurienne alors que les retombées économiques reviennent à l'Oisans.

Malgré ce sentiment de frustration que nous avons, (pour ceux qui n'ont pas terminé), nous saluons tous cette superbe ambiance qui a régné entre nous, où l'on a pu apprécier, la gentillesse et la disponibilité de Maria heureuse de nous rappeler son séjour dans l'été 2003, le dynamisme de Fatima, le petit déjeuner de Patrick, composé de flocon d'avoine, d'une brique de céréales, saupoudré de chocolat, le tout sucré au miel, ses pâtes 'al dente' du soir pour accumuler l'énergie nécessaire le lendemain, les bonnes bouteilles d'Eduardo cachées dans le Vanity-case de Maria et sa mixture régénératrice d'après compétition composée d'un jaune d'œuf, de miel et de Porto ou à défaut et ce fut le cas d'une Pelforth, les talents culinaires d'Alain, ainsi que la bonne volonté de tous à se précipiter sur les tâches ménagères dès qu'elles se présentaient.

Gérard DELOMAS pour Maria SOARES, Fatima MORENO, Alain AUBERGER, Jean-Yves DANIEL, Luis MENDES, Christophe MERLIER, Patrick PIVOTEAU et Eduardo SOARES.

La pensée du jour

Lorsque ton travail t'ennuie, que tu es au bord de la dépression, que vraiment plus rien ne va comme tu le voudrais au travail. Alors fais ceci : en sortant du travail arrête-toi à la pharmacie, achète un thermomètre rectal Johnson & Johnson et seulement cette marque là.

Ouvre la boîte du thermomètre rectal et lis les instructions.

Tu trouveras cette phrase quelque part :

"Chaque thermomètre rectal Johnson & Johnson a été testé personnellement à notre usine".

Alors maintenant ferme les yeux et répète 5 fois à voix haute:

"Je suis heureux(se) de ne pas travailler au contrôle de la qualité chez Johnson & Johnson".

Et rappelle-toi toujours qu'il y a des jobs plus merdiques que le tien.



WINTER



Ultime hommage à un hiver qui ne s'essouffle pas

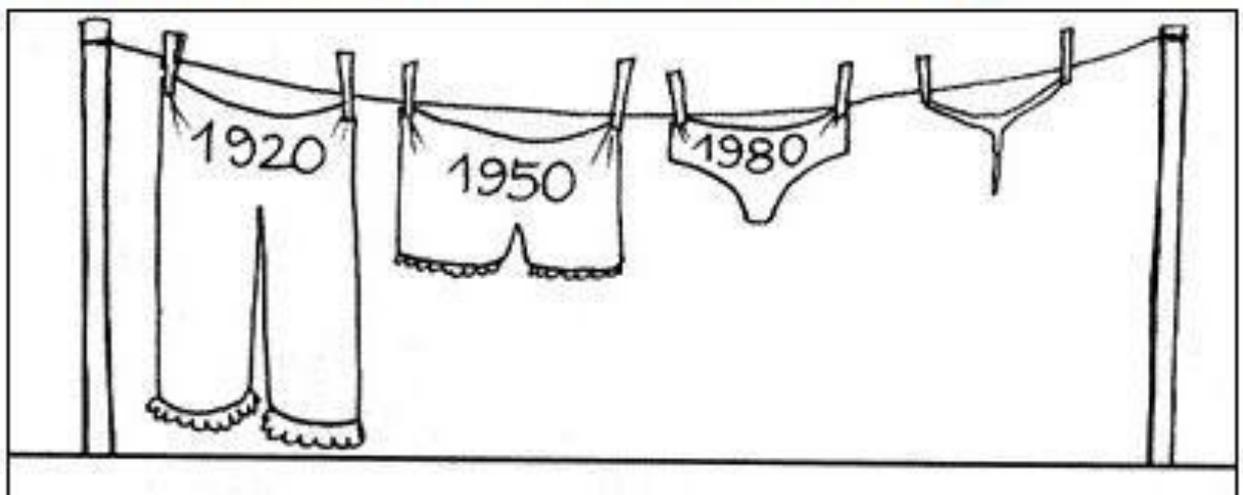
Y'en a, c'est la guitare, moi ce sont en général les guibolles et selon l'humeur la pointe Bic qui me démangent, quand d'autres... Une petite tournée des châteaux n'a jamais fait de mal à cette époque de l'année, où nous avons besoin de nous ressourcer. Nous aurions été treize à la douzaine à faire le pied de grue sur les bords d'une Marne engrossée si Doudou, foi de canard, était venu ce matin-là nous expliquer pourquoi les ragondins qui la peuplent n'ont pas encore la queue plate! Nous filons direct aux Arcades avant de piquer sur Melun et Vaux-le-Vicomte, où nous déchaussons le temps de méditer sur la vanité des grands hommes et le travail obscur des plus humbles. Le vent d'est ne nous épargne pas et semble surtout attiser comme la braise André L., sorte de Don Quichotte chauffé à blanc qui rechigne à mouliner quand la bise fut venue. Les créneaux de Blandy-les-Tours se détachent dans le ciel clair comme les dentelures d'une vieille carte postale. Nous snobons le café du coin depuis que la tenancière exploite le médiéval ambiant pour frapper d'octroi ses clients. Certains auraient souhaité boucler la boucle par les superbes ruines nouvellement dégagées du Château du Viviers où le silence geint encore du mal plaintif de Charles VI le Fol, mais nos jambes de début de saison s'y refusent. Via Soignolles, nous remontons donc contre le vent en formation de pagaille (*sic*) avec un autre Don Qui Rote bien dolent en la personne de Gérard P., un Denis grimaçant sous les crampes et un Jean-Yves qui comprend enfin qu'un sénateur du jeudi n'a jamais fait la loi le dimanche. Arrivés chez José avec un modeste 110 km au compteur, certains d'entre nous ne peuvent résister au lapin en gibelotte mitonné par la patronne ... ni d'ailleurs au(x) charme(s) de Fati débarquée colissimo en civil. Un parfum d'imprévu flotte bien souvent sur nos sorties. Un grand merci à mes onze coéquipiers de selle et accessoirement de fourchette Alain A., André L., André O., Claude M., Denis, Gérard. D., Gérard P., Francis, Franz, Jean-Yves et David.

P.P., le 18 mars 2006



Et puisque nous sommes sur l'influence des Saisons !!

Preuve évidente du réchauffement de la planète



Un peu d'Histoire

Ce n'est pas notre Maurice mais notre Maurice doit être un de ses descendants car il y des signes qui ne trompent pas : originaire d'une région viticole et par n'importe laquelle, épicurien, flâneur !

Maurice Martin le premier cyclotouriste de France.

5 mars 1885

Bordeaux est la ville du vélocipède. Riche du Vélo-Club le plus important du pays (400 adhérents, elle possède aujourd'hui un hebdomadaire consacré à la vélocipédie, Véloce-Sport. Sous l'influence de son directeur Fernand Ladevèze, le journal se veut « le porte-parole de tous ceux qui ont à cœur de contribuer au progrès de notre sport » Au-delà de l'actualité des courses, Véloce-Sport privilégie une nouvelle approche : le cyclotourisme. Dès les premiers numéros, le journal publie « les dix commandements du vélocéman » et un des collaborateurs de Vélo-Sport, qui deviendra quelques années plus tard copropriétaire du journal. Maurice Martin, s'en fait l'apôtre. Il est entré par vocation, par sacerdoce même, dans ce nouveau monde. Le « vélocéman-touriste », selon sa définition, veut faire partager sa joie de découvrir son pays par un moyen de locomotion idéal. Rapide (plus que la marche à pied), sans risque d'ennuis mécaniques irrémédiables, « dame pédale nous met en relation immédiate avec notre environnement, ses odeurs, son relief, ses habitants ». Martin est bien sûr un spécialiste des grandes excursions, consacrant dévotement ses vacances à cette passion. Sans souci de record ou de défi, il se définit d'abord comme un flâneur, un épicurien. Sa devise va à l'encontre du premier commandement du « mangeur de route ». « Les cailloux tu regarderas, le paysage nullement. » A son actif, un Bordeaux-Paris en tricycle 1889 et un tour de France en 1890. Pour le plaisir.

Maurice Martin, l'apôtre de la « dame Bicyclette »
est le premier cyclotouriste.



Bon mot :

Jean-Pierre L., alors que ça roule un peu vite à son goût et qu'il se demande pourquoi nous sommes si pressés : « Plus vite ! Y a mon poisson rouge qui m'attend !!! ».

Michel G. : « Tu as bien raison ! Le poisson rouge trop cuit, c'est pas bon !



LEVALLOIS-HONFLEUR 2006

Alors que de nombreux ACBEistes n'avaient pu résister à l'appel des Grands Crus de Bourgogne, nous étions quelques-uns à nous satisfaire de l'eau (de mer). Plus précisément, nous étions quatre (Alain G, Didier, Franz et moi) plus un (Francis qui faisait la Levallois Honfleur avec des amis).

Didier vient me chercher en voiture à 5h20 devant la salle Yvette Maillard puis nous passons prendre Franz. Durant le trajet, Didier, dont c'est la première participation, s'inquiète du dénivelé de 1003 mètres annoncé par les organisateurs. Franz le rassure bien vite : mais non, c'est tout plat.

Arrivés à Levallois, nous rejoignons Alain devant le Palais des Sports Marcel Cerdan. Après une bonne bousculade à l'ouverture des portes, nous récupérons nos plaques de cadre et sommes fin prêts à partir à 6h45. Les premiers tours de roues se passent sans encombre puis nous arrivons dans la côte de Suresnes. Didier commence à avoir des doutes sur le parcours

plat... Mais Franz est déjà trop loin pour entendre ses réclamations !

Premier ravitaillement au château de Thoiry avec un bon café pour se réchauffer car les premiers kilomètres ont été plutôt frisquets et nous repartons d'un bon rythme. Nous arrivons au deuxième ravitaillement avec un peu d'appréhension sur le temps d'attente pour obtenir le repas. Mais soit l'organisation a été améliorée, soit nous sommes tombés au bon moment, toujours est-il qu'en 5 minutes nous obtenons de quoi reprendre des forces. Le temps est vraiment idéal, soleil et vent favorable !

La pause déjeuner nous ayant redonné des jambes, nous décidons de faire un petit détour... Bon d'accord, nous avons raté un fléchage et il nous a fallu quelques kilomètres pour nous en rendre compte. Une fois revenus dans le droit chemin, nous quittons Franz qui file vers Lisieux à la Rivière-Thibouville.

Les kilomètres commencent à se faire sentir et Didier décroche dès que la route s'élève mais il trouve toujours un groupe pour nous rejoindre dans la descente au cri de « Allez le Perreux ! Allez ! ».

La vue du pont de Normandie nous indique que la délivrance est proche.

Enfin à 16h30, nous arrivons à Honfleur sous les acclamations de nos supporters impatients.



Emmanuel TUTENUIT

Attention pour les hommes qui boivent de la " KRONENBOURG " !

Le week-end dernier, avec quelques acébéistes, chez José, on discutait de choses et d'autres lorsque Gérard P. nous sort :

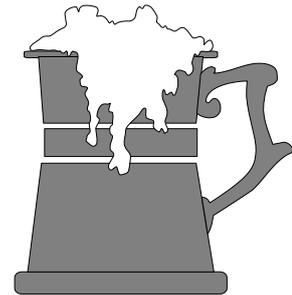
Hé les gars, j'ai lu quelque part qu'il y avait des hormones femelles dans la Kronenbourg !
Vu qu'à l'ACBE nous sommes un peu scientifiques dans l'âme, et comme nous étions inquiets pour Franz et Edouardo, nous avons décidé de vérifier la véracité de ces propos.

Du coup, on a vidé une dizaine de bouteilles, dans l'intérêt de la science bien sûr et par pure amitié !

Le résultat de cette expérience in vivo fut stupéfiant.

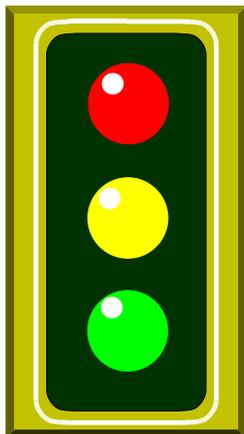
Au bout de 10 tournées :

- 1- on avait tous pris du poids
- 2- on parlait beaucoup pour ne rien dire
- 3- on éprouvait des difficultés à conduire correctement
- 4- il nous était impossible de tenir un raisonnement simple
- 5- on refusait obstinément de reconnaître qu'on avait tort, même lorsque c'était évident.
- 6- et pour couronner le tout, on allait pisser toutes les 5 mn, tous ensembles en plus.



Je pense qu'il est inutile de pousser l'expérience plus loin, il y a bien des hormones femelles dans la Kronenbourg !

Verset vert



Le bidon s'était déjà gorgé d'eau cet hiver. Les quelques sociétaires à nouveau pris la main dans la musette ce dimanche 9 avril à griller le feu rouge de la N34 à l'entrée Est de Crécy-la-Chapelle l'ont fait déborder. À croire que certains sont bizarrement frappés de daltonisme primaire sur cet axe majeur. Enfreindre ainsi impunément le code tricolore n'est pas anodin. Au risque de radoter et outre les dangers que de tels agissements font encourir à leurs auteurs et aux autres, la piètre image que ces derniers renvoient du pratiquant dessert l'ensemble du peloton et la place qu'il défend dans la jungle de l'asphalte. Que les départs soient fixés encore plus tôt ou les distances réduites si certains craignent l'heure tardive. Qu'ils renoncent à leurs pédales automatiques et ressortent leurs bonnes vieilles caoutchoutées d'antan s'ils éprouvent des difficultés à déchausser aux feux. Mais, de grâce, que ceux-ci soient respectés une bonne fois pour toutes me paraît tout bonnement élémentaire mon cher Watson.

P.P.

Lors de notre dernier rallye à l'ACBE, nous avons eu quelques personnes dont les noms étaient plus qu'évocateurs pour le cyclisme : François GUIDON accompagnée par Sandrine MAILLOT. Plus loin arrivait Robert VOLANT, avec l'éternel PINON !

Rallye des Grands Crus de Bourgogne 2006



Pas de texte encore rédigé, ce sera pour le prochain bulletin ! Nous étions 12, avec un très beau temps et un superbe parcours. En attendant, le texte d'une chanson de **JAMAÏT** sur la ville de Dijon que j'ai essayé de vous faire aimer !



« Pour avoir foulé ton pavé, usé mes s'melles sur tes trottoirs, je te connais du bout du pied, du bout du cœur, du bout du r'gard. Depuis le temps que je circule, que je coule dans tes artères, cellule parmi les cellules, c'est ton cœur qui me régénère. Pour ces heures passées dans tes nuits, ma pudique bourgeoise, ou pour me faire don d'un lit, tu fût plus que courtoise

R. Je te salue, ma belle Dijon, ô maîtresse burgonde. Je te salue ma vieille Dijon. Et nulle part au monde je n'aurai voulu naître. Bien sur tu as exacerbé mes aigreurs de jeunesse.

Mais tu es longue à décoincer, à te bouger les fesses. Aussi j'ai voulu te quitter pour une autre, plus littorale. Bien que la fille fût dessalée, me manquait mon canal. Et vois-tu, je suis revenu, ma précieuse bourgeoise, et je ne te quitterai jamais plus pour une plus grivoise.

R. Mois qui te croyait pudibonde, tu as rosi, ce n'est pas sage. Voilà que tu te dévergondes quand moi je passe l'âge. Je vais vieillir encore un peu et cultiver nos différences au creux de ton cou capiteux, jusqu'au dernier silence. J'ai encore quelques heures dans tes nuits à passer, ma bourgeoise, et pour me faire don d'un lit, tu seras toujours courtoise »

**ASTRID CHAMPIONNE DE France !
Soucieuse mais Volontaire !**



Astrid a participé au Challenge d'Epargne, le week-end du 16/17 dans les Alpes.

Au programme un contre la course en ligne de 42 km.



National du Groupe Caisse septembre, challenge qui s'est déroulé

montre de 6 km (en montée) et une

Astrid a fini 1^{ère} des féminines et a donc repris son titre de **Championne de France**.

Un grand bravo de la part de tous les acébéistes !

N'OUBLIEZ PAS !

Samedi 11 novembre : Sortie de Rethondes en forêt de Compiègne
Lundi 20 Novembre : Dernier délai pour envoyer votre Kilométrage
Dimanche 10 décembre : Assemblée Générale Salle Yvette Maillard
Week-End du 19/20 janvier : Repas de fin d'année



...et tous les premiers vendredis de chaque mois, réunion club ouverte à tous à 20h45, salle Yvette MAILLARD.

Un grand merci à ceux qui ont écrit ces textes, et tout particulièrement à ceux qui se sont lancés pour la première fois !