

Site Internet : <http://www.multimania.com/acbe>

## **Bulletin de Juin 2008**

### **Numéro 30**



Bonjour à tous,

Après beaucoup de discussions et de réflexion, nous avons décidé de tester cette année une modification de l'heure de départ en été. En effet, beaucoup trouvent que 7h00 est une heure trop matinale, d'autant que certains ont un peu de trajet. Et il est vraiment plus satisfaisant de tous se retrouver au départ pour échanger quelques mots. Il n'y aura donc en été qu'un seul horaire de départ pour tous : 7h30 !

Mais afin de ne pas retarder d'autant l'heure de retour, nous avons décidé de compenser en choisissant des parcours d'une dizaine de kilomètres plus courts que ceux des années passées à cette époque de l'année. Nous verrons à la rentrée si ça a donné satisfaction.

Vous trouverez aussi dans ce bulletin quelques articles. Joël a inséré des textes qui n'avaient pas été publiés jusque-là pour diverses raisons (notamment soucis informatiques). J'avoue être déçu du manque d'articles nouveaux. Je l'ai déjà dit : il y a trop peu de membres qui écrivent des articles. Et je remercie encore ceux qui en ont écrits. Je sais pourtant que vous avez fait des sorties et des randos superbes et dont vous avez été très satisfaits. Je sais aussi qu'il y a parfois des motifs d'insatisfaction et il me semble qu'ils pourraient être exprimés. Si vous n'avez pas la possibilité de les saisir sur ordinateur, vous pouvez tout à fait les donner manuscrits. Pensez-vous qu'il n'y a aucun intérêt à partager dans le bulletin ? Ne trouvez-vous aucun intérêt d'ailleurs aux articles que vous y trouvez ? N'avez-vous rien vu d'intéressant sur des magazines ?

Pour ma part, je crois que la plupart d'entre nous devraient proposer un article, une blague, un commentaire, une information, ... une fois par an au moins.

Comme l'écrit Joël, « ce bulletin est le vôtre » : C'est-à-dire que c'est à vous de le remplir !

Amitiés

Michel GROUSSET

## PARCOURS DU 1<sup>er</sup> JUIN 2008 AU 30 SEPTEMBRE 2008



### SORTIES HEBDOMADAIRES

Tous les dimanches matin, départ de la salle Yvette Maillard, 43 quai d'Argonne, Le Perreux sur Marne. Parcours selon programme ci-dessous.

- ♥ Tous les mardis et jeudis après-midi, départ à 13 heures 30 du carrefour N34/N370, au lieu-dit « La Charrette ». Parcours défini sur place selon la période, le temps, le sens du vent .... et l'humeur du moment !
- ♥ Tous les samedis matin, départ à 9 heures de la salle Yvette Maillard. Parcours défini sur place.



- ♥ **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.

Une randonnée, une cyclo sportive vous tente : parlez-en autour de vous, suscitez l'envie ! Il peut se créer un petit groupe et rendre cette sortie inoubliable !  
Contactez nous, Michel GROUSSET ou Joël MÉGARD, nous relaierons l'information !

## JUIN 2008

### DIMANCHE 1 JUIN

**77- Les Vallées Seine et Marnaises.** Rdv à 7h30 quai d'Argonne ou Rdv Parking Buffalo-Grill rue des Prés St Martin 77 Pontault Combault de 6h00 à 9h00. 30, 50, 80, 110 et 150km.

### VENDREDI 6 JUIN

***A 20H45, chez Didier WILLS, 167 av Pierre Brossolette au PERREUX SUR MARNE, réunion Club ouverte à tous.***

### SAMEDI 7 JUIN

**77. Courtry Chemin des Dames.** Départ de 6h à 8h, gymnase Pierre Graff 77 Courtry. 220, 250 km.

### DIMANCHE 8 JUIN

**94. Randonnée de la Pépinière.** Départ à 7H30 Quai d'Argonne ou rdv pour le grand parcours à 7H00 à la Pépinière 72 avenue de la République 94 Bry sur Marne. 45, 90 et 130 km.



**74. La Time Megève Mont Blanc.** Sallanches. Renseignements: 04 50 21 31 50, [www.time-megevemontblanc.com](http://www.time-megevemontblanc.com). 110, 140 km, 5 000 m de dénivelé.

## SAMEDI 14 AU MARDI 24 JUIN

**94. Festival de l'Oh : « Créteil Saragosse » en 9 étapes.** 120 à 150 km par jour (1 100KM).

### SAMEDI 14 JUIN

**77. Randonnée de Montapeine.** Départ de 5H45 à 9H00, Gymnase Frot, rue Louis Braille, 77 Meaux 100, 200 km.

### DIMANCHE 15 JUIN

**77. Randonnée des Vacances.** Départ à 7H30 Quai d'Argonne ou rdv pour le grand parcours à 7H00 Salle Jean Eiffel, rue Jean Jaurès, Champs-sur-Marne. 50, 80 et 120 km.

### JEUDI 19 JUIN au SAMEDI 21 JUIN

**07. L'Ardèchoise.** S<sup>t</sup> Félicien. Renseignements: 04 75 06 13 43 et [www.ardechoise.com](http://www.ardechoise.com). 336 km pour les "Les Hautes Terres" (3 jours, dénivelé. 6419M, 21 cols), 364 km pour « Le Tanargue » (2 jours dénivelé. 7072m, 24 cols).

### SAMEDI 21 JUIN

**77. Boucles de Seine et Marne- Coulommiers-Jouarre.** Départ de 8H45 à 9H00, Parc des Capucins Coulommiers. 110 km. Organisé par le CODEP 77 sur le parcours d'une randonnée permanente

### DIMANCHE 22 JUIN



**93. Randonnée de Cosette.** Départ à 7H30 Quai d'Argonne ou rdv pour le grand parcours à 7H00 à Montfermeil (lieu non connu à ce jour). 40, 70 et 100 km.

**N°99A**

**Sortie amicale.** Départ à 7h30  
Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, S<sup>t</sup>Mard, Dammartin-en-Goële, Othis, Ermenonville, **Plailly**, Vémars, Moussy-le-Neuf, Moussy-le-Vieux, Villeneuve-sous-Dammartin, Thieux, Nantouillet, S<sup>t</sup>Mesmes, Messy, Claye-Souilly, Annet, Montjay-la-Tour, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (**env. 99 km, 840m**). *Boucle facultative de 23 km à partir d'Ermenonville, Fontaine-Châalis, Borest, Mont-l'Evêque, Senlis, Pontarmé, Thiers-sous-Thève, Mortefontaine, Plailly soit 122km.*

### SAMEDI 28 JUIN

**94. Paris (Melun) Château-Chinon.** Départ de 5H00 à 6H30, Place Saint Jean 77 Melun. 50 km, 100km, 175km, 250km.

### DIMANCHE 29 JUIN



**93. Randonnée de la Fête à GOURNAY.** Rdv à 7h30 quai d'Argonne ou Rdv à 7H00, Place du Marché Couvert, Gournay-sur Marne. Circuits de 45, 80 et 100 km.

**51. Brevet Cyclo de la Montagne de Reims.** Départ à partir de 5H30 à 8H00, Gymnase Géo André, Avenue François MAURIAC 51100 REIMS. Circuits de 45, 88, 115 et 153 km.

**BABY SITTER** : Adolescents tenus de se conduire comme des adultes, de manière à ce que les adultes qui sortent puissent se comporter comme des adolescents.

## JUILLET 2008

### SAMEDI 5 JUILLET

**93. Paris-Joigny cyclotouriste.** Départ de 6H30 à 7h30 Maison des Sports, 7 rue Etienne d'Orves 93 Pantin. 210 km.



**38. La Marmotte.** Bourg-d'Oisans. Renseignements: 08 20 08 63 32, [www.sportcommunication.com](http://www.sportcommunication.com). 174 km, 5 000 m de dénivelé

### DIMANCHE 6 JUILLET

**N°103B**

**Sortie amicale dite « JPL » : venez nombreux !** Départ à 7h30  
Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers, Dainville,, Villiers-sous-Morin, Crécy-la-Chapelle, Serbonne, Tigeaux, Monthérand, Guérard, Genevray, Courtry, Lumigny, Marles-en-Brie, Chapelles-Bourbon, **Tournan**, Gretz-Armainvilliers, Ozoir, Roissy-en-Brie, Emerainville, Malnoue, Noisy, Le Perreux (**env. 103 km, 545m**). *Boucle facultative d'environ 12 km à partir de Courtry, Hautefeuille, Les Patis, Les Bordes, Obélisque, Touquin, Lumigny, .....soit 115km*

**91. La Brunoyenne.** Départ de 6H30 à 10h00 Stade Parfait-Lebourg, avenue du Général de Gaulle 91 Brunoy. 35 , 70 et 115km.

### DIMANCHE 13 JUILLET

**N°99A**

**Sortie amicale.** Départ à 7h30  
Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Nantouillet, S<sup>t</sup>Mard, Dammartin-en-Goële, Othis, Ver/Launette, Ermenonville, Mortefontaine, **Plailly**, St Witz, Vémars, Moussy-le-Neuf, Moussy-le-Vieux, Villeneuve-sous-Dammartin, Thieux, Nantouillet, Messy, Claye-Souilly, Annet, Montjay-la-Tour, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (**env. 99 km, 840m**). *Boucle facultative de 23 km à partir d'Ermenonville, Fontaine-Châlais, Borest, Mont-l'Evêque, Senlis, Pontarmé, Thiers-sous-Thève, Mortefontaine, Plailly soit 122km.*

### LUNDI 14 JUILLET

**N°104A**



**Sortie amicale.** Départ à 7h30  
Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, Villeneuve-le-Comte, Neufmoutiers, Beaumarchais, Chapelles Bourbon (passer dans le village), La Houssaye, Crevecoeur, Marles (par le clos-Touret), **Fontenay-Trésigny**, Direction Chaumes, 2<sup>ème</sup> route à droite, Château du Vivier (retourner à droite et à gauche), Châtres, Villé, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**env. 104 km, 365m**). *Boucle facultative de 8 km à partir de Château-du-Vivier, Ecoubly, Forest, Ozouer-le-Voulangis, Courquetaine, Villepatour, Villé soit 112km.*

**CAPITALISME** : Régime dans lequel l'homme exploite l'homme. En régime socialiste c'est l'inverse.

### DIMANCHE 20 JUILLET

**N°101A**

**Sortie amicale.** Départ à 7H30  
Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers, Dainville, Villers-sur-Morin, Voulangis, Crécy-la-Chapelle, St Martin, Tigeaux, Monthérand, Guérard, Genevray, Courtry, Lumigny, Marles-en-Brie, Les Chapelles-Bourbon, **Tournan**, Gretz, Ozoir-la-Ferrière, Roissy, Emerainville, Malnoue, Noisy, Le Perreux (**101 km, 580 m**). *Boucle facultative de 15km à partir de Courtry par Hautefeuille, Les Bordes, Obélisque et Touquin soit 116 km.*

## DIMANCHE 27 JUILLET

**N°100A**

### Sortie amicale. Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Coutevroult par L'Hermitage, S<sup>t</sup> Germain s/Morin, Couilly Pont-aux-Dames, Quincy-Voisins, Coulommes, Sancy-les-Meaux, Maisoncelles-en-Brie, à droite retour sur D21, Mongrolle, **Crécy-la-Chapelle**, Serbonne, Tigeaux par la forêt, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Chelles, Le Perreux (**100 km, 635m**). *Boucle facultative de 10 km à partir de Tigeaux, Monthérand, Guérard, Gênevray, Courtry, Dammartin-sous-Tigeaux, Tigeaux par la forêt soit 110 km*

**AOÛT 2008**

## DIMANCHE 3 AOÛT AU DIMANCHE 10 AOÛT

**Semaine fédérale FFCT à Saumur 49.**



## DIMANCHE 3 AOÛT

### Sortie amicale. Départ à 7H30

Le Perreux, Noisy, Malnoue, Emerainville, Roissy, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, Les Lycéens, Direction Neufmoutiers tourner à droite, Beaumarchais, Les Chapelles-Bourbon (passer dans le village), La Houssaye, Crèvecœur, Morcerf, Direction Faremoutiers tourner 2<sup>ème</sup> à droite, Courbon, Hautefeuille, **Faremoutiers**, La Celle en Haut, La Celle en Bas, Guérard, Montbrieux, Le Grand Lud, Monthérand, Tigeaux par la forêt, Villeneuve le Comte, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**105 km, 550 m**).

## DIMANCHE 10 AOÛT

### Sortie amicale. Départ à 7H30

Le Perreux, Pont de Bry, Villiers, Malnoue, Roissy, Ozoir, Gretz, Presles, Liverdy, Forest, Chaumes, Arcy, Courtomer, prendre à gauche Vilbert, traverser N4, Le Mée, à gauche D201, Lumigny, à gauche D143, Crèvecœur, **La Houssaye**, Neufmoutiers, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**106 km, 435 m**). *Boucle facultative de 16km à partir de Vilbert direction Pécy-2<sup>ème</sup> route à gauche, Le Plessis-Feu-Aussoux, Le Tau, Touquin, Ormeaux, Rigny et Lumigny soit 122 km.*

## VENDREDI 15 AOÛT

**N°103A**



### Sortie amicale. Départ à 7H30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Férolles-Attilly, Direction chevry-Cossigny et arrivé à la D216 tourner à droite, Briecomte-Robert, Combs-la-Ville, Evry-Gregy-sur-Yerre, Soignolles, Solers, Courquetaine, Villepatour, **Liverdy**, Châtres, Neufmoutiers, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**103 km, 500 m**).

## DIMANCHE 17 AOÛT

**N°100B**

### Sortie amicale. Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Charny, Villeroy, Mémorial Ch. Péguy, Chauconin Neufmoutiers, Penchard, Chambry, Varredes, **Trilport**, Brinches, Villemareuil, Vaucourtois, Coulommes, Quincy-Voisins, Conde-Ste-Libiaire, Montry, Esbly, Lesches, Jablines, Annet, Montjay-la-Tour, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (**100 km, 845m**).

## DIMANCHE 24 AOÛT

**N°104A**

**Sortie amicale.** Départ à 7H30

Le Perreux, Noisy, Malnoue, Roissy, Pontcarré, Villeneuve-le-Comte, Neufmoutiers, Beaumarchais, Les Chapelles-Bourbon, La Houssaye, Crèvecœur, La Ville-du-Bois, Marles-en-Brie, **Fontenay-Trésigny**, direction Chaumes, à droite Château du Vivier, à droite direction Fontenay-Trésigny, Châtres, Villé, Favières, La Sablonnière, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**104 km, 365 m**). *Boucle facultative de 8km à partir du Château du Vivier, Chaumes, Ozouer-le-Voulgis, Courquetaine et Tournan soit 112 km*

## DIMANCHE 31 AOÛT

**N°102A**

**Sortie amicale.** Départ à 7H30

Le Perreux, Gournay, Champs-sur-Marne, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Rentilly, Guermantes, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux par la forêt, Serbonne, Chapelle-sur-Crécy, Mongrolle, Roise, Maisoncelles-en-Brie, La Haute Maison, **Sancy-les-Meaux**, Coulommès, Quincy-Voisins, Condé Sainte Libiaire, Montry, Magny-le-Hongre, Bailly-Romainvilliers, Serris, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**102km, 666m**).

**Sortie amicale.** Départ à 7H00 ou 7H30 (allure soutenue)

**SEPTEMBRE 2008**

## VENDREDI 5 SEPTEMBRE

*A 20H45, salle au Centre des Bords de Marne, réunion Club ouverte à tous.*

## SAMEDI 6 SEPTEMBRE

**Carrefour des Associations au Centre Culturel des Bords de Marne, Le Perreux-sur-Marne de 13H30 à 18H00. L'ACBE aura un stand. Nous comptons sur votre présence et quelques volontaires pour tenir le stand. Le thème du Carrefour est la Bande Dessinée : si vous avez des idées de décoration, contactez-nous !**

## DIMANCHE 7 SEPTEMBRE

**N°107A**

**Sortie amicale.** Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Montjay-la-Tour, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Iverny, Monthyon, Barcy, Varredes, Congis, Lizy-sur-Ourcq, Trocy-en-Multien, **Etrepilly**, Marcilly, Saint Soupplets, Montgé-en-Goële, Juilly, Nantouillet, Messy, Claye-Souilly, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (**109 km, 840 m**). *Boucle facultative de 15km : Lisy-sur-Ourcq, Ocquerre, Marnoue-les-Moines, Marnoue-la-Poterie, Echampeu, Lisy-sur-Ourcq soit 122 km.*

**94. A travers l'île de France.** Départ de 7H00 à 9H00 du Palais des Sports R. Oubron, Rue Valéry Radot, Créteil ou à 7h30 de la salle Yvette Maillard, Quai d'Argonne. 50, 70, 100 ou 125 km.

## SAMEDI 13 SEPTEMBRE



**92. Levallois-Honfleur.** Départ à 5H45 du Palais des Sports Marcel Cerdan, 141, rue Danton, Levallois-Perret. 215 km.

## DIMANCHE 14 SEPTEMBRE

**N°101A**

**Sortie amicale.** Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers, Dainville, Villers-sur-Morin, Voulangis, Crécy-la-Chapelle, St Martin, Tigeaux, Monthérand, Guérard, Genevray, Courtry, Lumigny, Marles-en-Brie, Les Chapelles-Bourbons **Tournan**, Gretz,

Ozoir-la-Ferrière, Roissy, Emerainville, Malnoue, Noisy, Le Perreux (**101 km, 580 m**).  
*Boucle facultative de 15km à partir de Courtry par Hautefeuille, Les Bordes, Obélisque et Touquin soit 116 km.*



**21. 22<sup>e</sup> Randonnée des Grands Crus de Bourgogne.** Palais des Sports, 21-Dijon. 90, 125, 150 ou 175 km. Nous formerons une équipe pour participer à ce rallye. Départ le samedi matin, randonnée l'après-midi et rallye le Dimanche.



**59. 59<sup>e</sup> Brevet des Monts des Flandres.** Piscine Marx Dormoy, 59-Lille pour 135 km. Renseignements: 03 20 04 44 73.

**80. La Ronde Picarde :** 187km.

### SAMEDI 20 SEPTEMBRE

**78. Versailles Chambord Souvenir Georges Mercier.** Départ à 6H30 à 8h00 de la Maison des Sports 63 rue Rémond 78 Versailles. 215 km.

### DIMANCHE 21 SEPTEMBRE

**Les Franciliennes : fête du Cyclotourisme en Ile de France.**

**Sortie amicale.** Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Thorigny, Dampmart, Carnetin, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Iverny, Monument Galliéni, Trilbardou, prendre D89 en direction de Lesches, à gauche Montigny, Esbly, **Montry**, Magny-le-Hongre, Bailly-Romainvillers, Serris, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**83 km, 525 m**). *Boucle facultative de 17km à partir de Montry, Saint Germain-sur-Morin, D8-Villiers-sur-Morin, Crécy-la-Chapelle, Serbonne, Tigeaux, Villeneuve-le-Comte, Jossigny soit 100km.*

**N°83A**

### SAMEDI 27 SEPTEMBRE

**78. Maisons Lafitte-Chantilly-Maisons Lafitte (de selle en selle).** Départ à 7H00 à 9h00 de l'Hippodrome 78 Maisons Lafitte. 150 km.

### DIMANCHE 28 SEPTEMBRE

**Sortie amicale.** Départ à 7H30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, Villeneuve-le-Comte, Neufmoutiers, Beaumarchais, Les Chapelles Bourbon, **La Houssaye**, Marles-en-Brie, Les Chapelles-Bourbon, Tournan, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**90 km**)

**N°90A**

**94. Randonnée de L'US Villejuif.** Départ à 6H30 de la Maison Pour Tous, 118 rue Youri Gargarine, 94-Villejuif. 50, 75, 100 ou 120 km.

**59. 35<sup>e</sup> Monts et Moulins.** Parc des Sports, Centre Aéré, 59-Roubaix pour 120 km dont une centaine en Belgique. Renseignements: 03 20 81 15 97.



### **N'oubliez pas !**

Samedi 6 septembre : Carrefour des associations au Centre des Bords de Marne (nous cherchons des volontaires pour préparer et tenir le stand.

Et n'oubliez pas de nous envoyer des textes pour le prochain bulletin (de vos sorties, de textes lus ....). Votre bulletin vit grâce à vous !

...et tous les premiers vendredis de chaque mois, réunion club ouverte à tous à 20h45, salle au Centre des Bords de Marn

## SORTIES AMICALES

DATE	HEURE DEPART	N° PARCOURS
DIMANCHE 22 JUIN	7H30	99A
DIMANCHE 6 JUILLET	7H30	103B
DIMANCHE 13 JUILLET	7H30	99A
LUNDI 14 JUILLET	7H30	104A
DIMANCHE 20 JUILLET	7H30	101A
DIMANCHE 27 JUILLET	7H30	100A
DIMANCHE 3 AOÛT	7H30	105A
DIMANCHE 10 AOÛT	7H30	106B
VENDREDI 15 AOÛT	7H30	103A
DIMANCHE 17 AOÛT	7H30	100B
DIMANCHE 24 AOÛT	7H30	104A
DIMANCHE 31 AOÛT	7H30	102A
DIMANCHE 7 SEPTEMBRE	7H30	107A
DIMANCHE 14 SEPTEMBRE	7H30	101A
DIMANCHE 21 SEPTEMBRE	8H00	83A
DIMANCHE 28 SEPTEMBRE	8H00	90A

### Tout chaud! Chroniques percheronnes



"Le Goulet", Heurts-et-Loir, au faîte de l'antépénultième difficulté de cette Blé d'Or 2008, charmant toponyme pour un boyau sèchement pentu où ma roue avant devait rendre l'âme à 96 km du départ et 34,3 km/h de moyenne, laissant ainsi Gérard T. défendre seul les couleurs du club. Retour donc avec Luis lui aussi à court de chambres et de cartouches dans la voiture-balai de l'ASPTT Chartres au bout d'une heure et demie d'un bain de soleil bercé par les braiements d'un âne en rut et le craquement des dérailleurs. Une épreuve ainsi vécue en parallèle et (bonne) compagnie de signaleurs perplexes devant l'insouciance de certains, notamment le 147 et le 249 qui, cahin-caha à 20 km/h, s'étaient visiblement trompés de crémier et pire, peu sensibles au tort qu'ils causaient à l'organisation et tous ses bénévoles, se montraient plus récalcitrants que notre baudet à grimper dans la camionnette. La réouverture de la RN23 pressant, il a bien fallu les abandonner à leur ressort ou ce qu'il en restait, non sans leur accord verbal. Retour donc en trombe sur le dernier des concurrents en lice, le 204 que nous aurions pourtant volontiers planté là tant la pédale se faisait pesante! La victoire de Vincent (Cycles du Tourmalet) et la coupe de 2<sup>ème</sup> féminine remportée par Fatima sur le petit parcours pour lequel B. Lavocat, quoique pressenti, ne s'était visiblement pas trouvé encore assez mûr, closent en beauté cette singulière journée.

Patrick Pivoteau (la Blé d'Or – 4 Mai 2008)

**AIDE AU TIERS MONDE** : Aide payée par les pauvres des pays riches pour aider les riches des pays pauvres. (Robert Burron)



## Conseil Santé

### Le feu au pied



Les cyclistes connaissent bien ça : il s'agit de brûlures situées sous la plante des pieds. Cet échauffement plantaire est provoqué par une surcharge du système veineux du pied, qui intervient lorsqu'il fait très chaud, et par un appui répété de l'avant-pied au niveau des cales de la chaussure. Les personnes ayant les pieds creux ou plats y sont très exposées.

Pour pallier ce problème, il faut :

- ⊕ Éviter les bains trop chauds, l'épilation à la cire, les expositions prolongées au soleil, le chauffage d'appartement par le sol. Toutes ces sources de chaleur occasionnent une stagnation du sang dans les pieds.
- ⊕ Éviter les socquettes en nylon.
- ⊕ Bannir les cuissards sans bretelles dont l'élastique abdominal est susceptible d'entraver le retour veineux.
- ⊕ Éviter les stations debout prolongées.
- ⊕ Talquer le pied et l'intérieur de la socquette.
- ⊕ Lutter contre la sudation en appliquant des pommades spécifiques, type Akileine.
- ⊕ Réaliser des exercices permettant d'activer le retour veineux : marcher sur la pointe des pieds, mouvements de flexion sur les genoux, flexion-extension du pied, etc.
- ⊕ Éventuellement, corriger les pieds plats avec des semelles adaptées.
- ⊕ Ne pas serrer excessivement les chaussures.
- ⊕ Éviter les semelles trop cambrées, qui rendent moins actifs les muscles du mollet.
- ⊕ Opter pour des couleurs de chaussures claires.
- ⊕ Après un effort long et intense, mettre des chaussures de relaxation (type Docteur Scholl).
- ⊕ Se soumettre à un régime en cas de surcharge pondérale car l'embonpoint entrave le retour veineux en imposant aux membres inférieurs, notamment dans les côtes, une charge excessive.

Rubrique issue de Cyclo Santé

**DÉMOCRATIE** : régime où tout le monde a le droit de dire que l'on est en dictature. (Georges Hahn)

## **Euro P'N' de Septembre 2007**

Extrait du témoignage « De la Tamise à la Marne », écrit par Alain Challant au sujet de l'Euro P'N' 2007 qui reliait Londres à Paris – Informations Cyclotouristiques du Val-de-Marne n°77 (Déc2007) en ligne sur <http://cd94.free.fr>

*Après avoir évoqué la partie anglaise du parcours (pas si facile), Alain fait un clin d'œil plein d'humour à Franz, ACBEiste dont la renommée ne cesse de s'étendre en Europe !*

« A Douvres, nous embarquons pour Calais et nous retrouvons, en ordre dispersé et non sans difficultés, le continent. Une France où, pendant ce temps, le Grenelle de l'environnement cogite sur la préservation du milieu naturel et préconise la réduction de 10 km/h des moyennes. Comme ils n'ont pas précisé de quels véhicules il s'agit, on peut en déduire que la célébrissime moyenne de 22,5 km/h devienne un 12,5 ! Ce ne serait pas si absurde, on consommerait moins, donc on boirait moins et les bières, mon cher Franz, passeraient aussi de 25 à 15 cl. D'accord ? C'est notre contribution réduction de la consommation de carburant. »



## Bulletin de Santé de notre trésorier

(Mail envoyé le 6 mars 2008, lors de l'hospitalisation de Jacques)



Chères cyclotes et chers cyclos de l'ACBE,

Vous nous avez fait confiance lors des dernières élections du bureau de l'ACBE. Nous en sommes fiers et reconnaissants. Nous nous sommes engagés envers vous à une totale transparence dans la vie de notre association ... et cela concerne bien évidemment la santé de vos dirigeants.

Prenant exemple sur l'Elysée (car l'intéressé, vous vous en doutez, a une grande admiration pour le grand chef du bureau de là-bas), vous trouverez ci-après le bulletin de santé de notre cher trésorier. Pour ceux qui ne parlent pas couramment le langage diplomatique et médical des bulletins de santé officiels, j'ajoute quelques commentaires entre parenthèses (et quelques images pour faciliter la lecture de certains).

Notre trésorier a été hospitalisé pour une très légère intervention.

*(Entendez : on doit lui faire une intervention à la carotide qui est presque bouchée et on espère ne pas avoir à lui couper le cou entièrement ! On serait obligé de lui greffer une nouvelle tête, alors que la sienne est très bien, non ?).*

L'admission à l'Hôpital de la Salpêtrière a été chaleureux.

*(Entendez : Il a trouvé ça un peu long ! « A ce rythme là, je ne serai jamais sur mon vélo mardi, ... »).*



Notre trésorier bénéficie d'installations médicales à la pointe du progrès.

*(Entendez : Les infirmières sont super canon. « J'aurais dû apporter un ordinateur portable pour pouvoir leur montrer plein de diaporamas coquins dont je régale parfois mes chers licenciés » a déclaré Jacques à sa femme.)*



Notre trésorier et son chirurgien ont rapidement dégagé une large convergence de vues quant au processus d'intervention.

*(Entendez : Le chirurgien, ça l'a fait rire un peu au début. Puis, il a vite vu qu'il fallait endormir le loulou rapidement s'il voulait l'empêcher de déconner et garder un semblant de sérieux et de discipline parmi les infirmières !)*

L'opération s'est très bien déroulée, conformément aux attentes. *(Là, je crois qu'il n'y a pas de sens caché ...)*



Notre trésorier et son chirurgien ont une vision commune sur la plupart des conséquences de l'intervention.

*(Entendez : Le second est résolu à mettre le premier dehors au plus vite, le serment d'Hippocrate seul l'empêchant de le faire tout de suite ! Par ailleurs, le chirurgien craint que son patient ne veuille reprendre le vélo immédiatement.)*

La femme de notre trésorier a pu lui rendre visite après son opération. Elle témoigne de son état d'esprit serein et optimiste.

*(Entendez : Il était encore dans les vapes, mais ça repose le conjoint, parfois ! Il parle quand même de reprendre le vélo dès mardi alors qu'il doit sortir lundi !!! Pour un peu, il emporterait ses perfusions qu'on lui retire demain ...)*

Chers administrés, toutes les conditions sont donc réunies pour que votre trésorier reprenne rapidement son action résolue et déterminée au service de chacun de vous.

*(Entendez : Il en aura gros sur la patate de devoir quitter les infirmières mais il sera bien obligé de revenir s'occuper des finances de l'ACBE. )*



Souhaitons-lui donc une bonne fin de séjour à l'hôpital et une bonne et courte convalescence !!!

PS. Je précise que les informations de base m'ont été communiquées par la femme de Jacques, toutes les allusions étant pure médisance et interprétation de ma part.

Michel GROUSSET

## La Time-Mégève Mont-Blanc, c'est pas de la crème!



Christophe M. avait su me motiver sur mon lit d'hôpital en me conviant à cette cyclo si sportive. La veille, la mise en jambes à ses côtés sur les pentes de Combloux m'avait alerté. Retour donc sous l'averse à la case hôtel pour décaler le 23 dents d'une couronne de 25 plus conforme aux aptitudes du moment. Dans le vif du sujet, ce 10 juin, chacun de nous cinq (Alain A., Jean-Yves, Gérard D., Christophe donc et moi-même) est livré à lui-même dès le pied des Aravis. Les spécialités savoyardes à peine digérées ne font pas bon ménage avec les premiers lacets qui se délient au goutte-à-goutte. Advienne que pourra. Tétanisé dès avant Flumet, contrôlé hors

norme au stressomètre, Jean-Yves déjà perturbé par un dérailleur récalcitrant sent les crins du balai lui taquiner les varices et songe très sérieusement à consulter. Ma sœur ou psy? Au col, je retrouve Gérard qui lève le coude. Chablis ou Chablais, vas savoir! Il se fera flasher dans la descente sur Thônes. Au plus rude de la pente de la Croix-Fry, là où vous rissolez sous le cagnard, les moins entamés passent sans gloire un unijambiste au tiers manchot! Il est dans le dur, mais quelle leçon! Re-Gérard en haut du col, qui me confirme son intention de déflorer le 150. J'opterai pour le 90, c'est plus sage. Montés à rebrousse-poil, les Aravis me ravissent, un peu moins la descente dévalée dans un barnum de gaz et de kamikazes! À l'embranchement du 120/150, la rude pente qui se redresse sur ma droite avec ses grappes de concurrents déjà scotchés m'attire tel l'aimant de *Lady Chatter...* Tant pis pour la douche à l'heure de midi. *Allez jacte à l'est et nec fluctuat mergitur* ou espérons, comme dirait Delanoë. Va pour le 120, à la pédale! À l'amorce des Saisies, là où la Longo croisée à tombe(re)au ouvert sur le retour tancera un Christophe politiquement incorrect – un peu trop déporté sur la gauche, la crampe annoncée s'amuse de mes chairs avant de les brûler de ses dards près du sommet. Ma pauvre jambe me lâche et je dois me traîner (x fois) en m'aidant de mon cadre comme d'une béquille! Quel Look! Au col, un litre de coca arrosé d'eau, de thé, de Beaufort, pis encore cochon qui s'en dédit, d'un bout de sauss' du coin, débitera mon avoir-temps d'une demi-heure aux bas maux. La note est salée après tout ce sucre, mais sera payée en retour! Après une ultime alerte dans le faux-plat menant à Notre-Dame de B., moins ensorcelante que celle des *Visiteurs*, mais où Alain et Christophe auront eux aussi connu les affres de la tenaille, les dix dernières bornes en légère montée sont enroulées sous vent divin à près de 30 km/h dans un sursaut inespéré. Jean-Yves tout ragaillard vient d'arriver, mais devra tout de même gravir le canapé pour exorciser sa phobie d'en descendre. Tiré à quatre épingles, le dossard 713 en la personne d'Alain ne tardera pas. C'est en saint auréolé d'un 150 conclu à l'arrachée que je reverrai Christophe à l'hôtel et nous apprendrons par les ondes que Gérard ne s'est pas contenté d'enfiler des perles. *Pourraient mieux faire* vu nos classements, mais à défaut de canons n'est-ce pas dans le bronze que l'on coule les meilleures cloches; et Dieu sait si elles ont tinté!



Patrick Pivoteau (Juin 2007)

\* Vent divin qui préserva le Japon de l'envahisseur mongol en tenant sa flotte éloignée de ses côtes. D'où l'analogie saugrenue avec les tristement célèbres pilotes nippons de la deuxième guerre mondiale.

### Le petit proverbe du cycliste averti :

**Il vaut mieux avoir un coca aux glaçons  
Plutôt qu'un caca collé au caleçon**



## Vous m'f'rez deux jours!

Exécrables en milieu de semaine, les prévisions météo avaient été retoquées en ce samedi 26 mai des renaissants 2 jours ACBE, au grand *ouf* de la collectivité. Cap au sud, en Pays Gâtinais. Assoiffé de kilomètres, Claude M. alias Monsieur +, nous propose d'emblée un crochet par Volvic-Comte histoire de se désaltérer et d'épingler un premier château à notre tableau de chasse (nous n'en serons pas à court). Le second ne tarde pas puisque se profilent déjà les tours de Blandy, juste avant que notre GPS ne bogue une première fois, moins conséquente il est vrai que la seconde qui nous portera jusqu'à Moret s/Loing, une vieille connaissance. Un petit raccord et nous voilà à pédaler carré en remontant la rectiligne Route Ronde ourlant Fontainebleau, dont nous snobons le logis cher à François 1<sup>er</sup> et sa sale amante. Au passif, trois crevaisons, dont deux à l'actif du seul Claude B. qui n'a jamais fait dans le détail question boyaux. Malesherbes enfin, où la pizza va chez certains l'emporter sur la tête de veau, encore mal embouchée à cette heure de la journée. La crêpe Suzette qui aurait dû nous donner des ailes nous plombe la cervelle, au point de confondre collectivement des feux de circulation avec le signal d'un passage à niveau. Vu l'heure peu avancée, décision est prise d'aller escarmoucher sous les remparts de Yèvres-le-Châtel près de Pithiviers où nous assaillons notre troisième castel, tout aussi féodal que Blandy et mitoyen d'une ancienne chapelle du XII<sup>e</sup> consacrée à St-Gault, dont les reliques reposeraient à Millau. Nous piquons ensuite plein Est sur la très religieuse et moins martiale Château-Landon où, comme dirait Franz, nous faisons une *Halt! Bier Bitte!* qui vide la bourse de Claude B. – ce, après avoir ramené en finesse Christian D. sur nos compagnons du premier groupe, qui caracolait alors en tête (non plus de veau) et pleine digestion. L'orage menace et ce n'est pas ces quelques grosses gouttes essuyées aux portes de Ferrières qui nous auront impressionnés. Le pire est à venir! Un mauvais temps qui nous aura cantonnés à l'Hôtel de l'Abbaye, apprécié au demeurant, nous privant de dessert, entendez re-château et vieille ville. Gageons que ce ne sera que partie remise dans l'attente d'un samedi aux cieux plus cléments.



Étirements, brin de toilette au gant de crin, apéro, dîner et bonne humeur *ad libitum*. Un rituel bien orchestré en quelque sorte. Au petit matin, la fraîcheur s'était invitée, bizarrement portée par un vent du sud, propice à notre remontée à travers le Gâtinais en direction de Mormant. Le Chemin de César que nous empruntions avait vu bien d'autres cohortes et n'était pas pavé de si mauvaises intentions. Après un arrêt à Villeneuve-la-Guyard, réitéré un peu plus haut à Châtenay, nous parvenons au restaurant à l'heure de midi, déjà bien conscients de ce que nous allions déguster. En effet, les deux bonnes heures de pluie froide qui nous guettaient après nos agapes devaient quelque peu ternir ce dimanche après-midi et, pour Jean-Yves et moi-même, émacier nos selles tant nous les prenions en étau à l'amorce de chaque rond-point. Jacques G. égal à lui-même est pile poil au rendez-vous fixé à 17h00 Quai d'Argonne. Un week-end ma foi bien sympathique.

Patrick Pivoteau (Mai 2007)

**Une Enquête Mondiale a récemment été réalisée. Elle contenait la question suivante : 'S'il vous plaît, quelle est votre opinion sur la pénurie d'aliments dans le reste du monde ?'**

**Cette enquête fut un échec total car... .**

**...en Afrique, personne ne savait ce qu'étaient des "aliments",**

**...en Europe occidentale, personne ne savait ce qu'était une "pénurie",**

**...en Europe de l'Est, personne ne savait ce qu'était une "opinion",**

**...en Amérique du Sud personne ne savait ce que signifie "s'il vous plaît",**

**...aux Etats Unis, personne ne savait ce qu'était le "reste du monde".**

**DICTATURE :** Régime où tout le monde doit dire que l'on est en démocratie. (Georges Hahn)

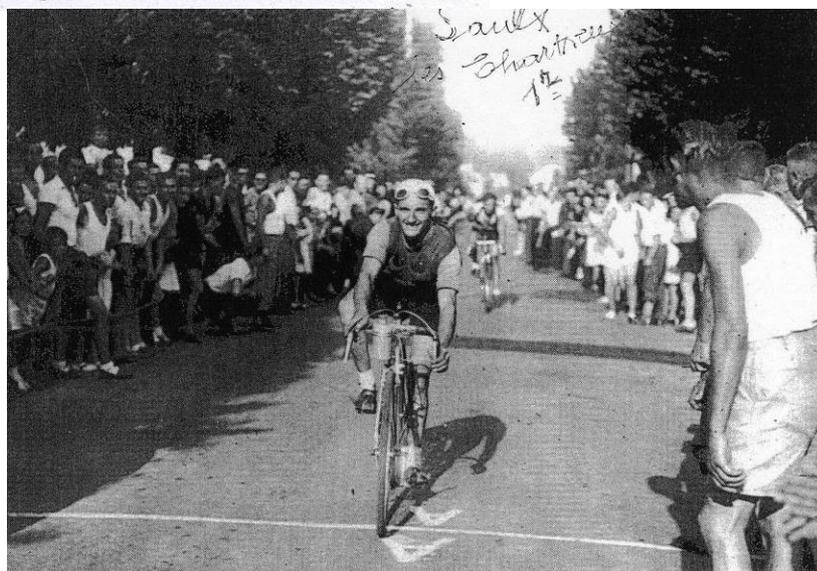
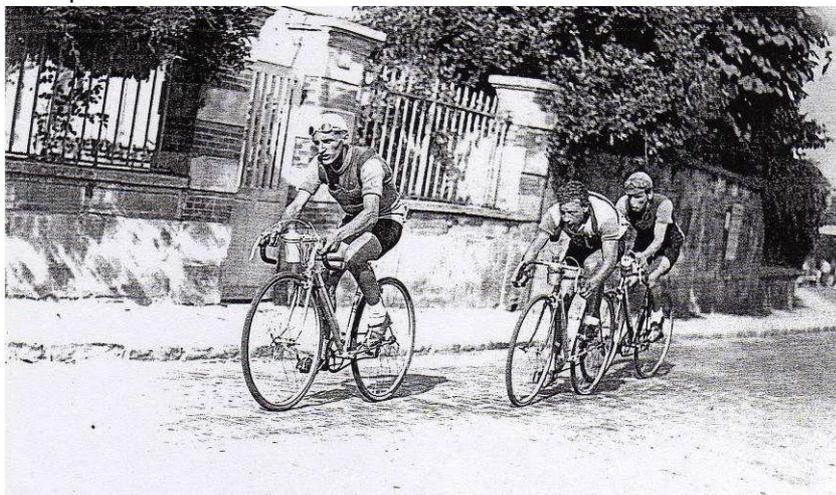
## Coup de chapeau !

Nous avons dans les rangs de l'ACBE un authentique champion. Tout le monde connaît Francis Barnole, mais combien connaisse son palmarès ?

Lui-même a du mal à donner son palmarès : 11 victoires, 6 places de 2<sup>ème</sup>, 8 place de 3<sup>ème</sup>, 5 places de 4<sup>ème</sup>, 4 places de 5<sup>ème</sup>, 7 places de 6<sup>ème</sup>, 3 places de 7<sup>ème</sup>, 4 places de 8<sup>ème</sup>, 3 places de 9<sup>ème</sup>, 4 places de 10<sup>ème</sup>. Ce qui fait 55 places dans les 10 premiers dont 32 places en toute catégorie, indépendant et professionnel.

Francis a été dans les équipes de l'U.S Créteil et CARRARA.

Cela méritait bien quelques photos et un grand respect !



**Et pendant ce temps là, certains essaient de prendre la relève ! Admirer le nouveau style des cyclos 2008 !**

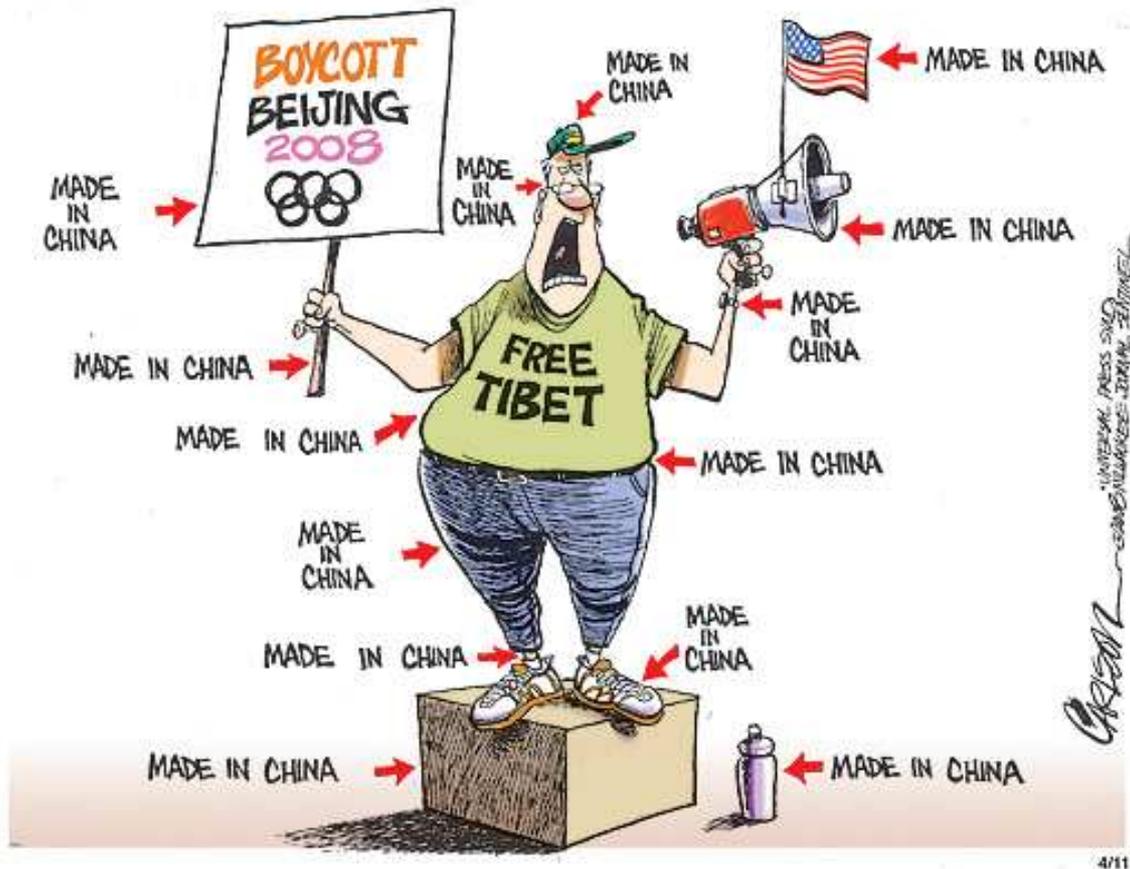


### **Pour y parvenir, il faut suivre la recette de dame Tricotine : les œufs en cocotte au roquefort**

Pour 4 personnes, temps de préparation de 15mn et compter sur 5 à 6 mn de cuisson.

Ingrédients : 4 œufs Lustucru, 150g de carottes (souvenez vous la recette de Doudou), 100g de roquefort (pour devenir très fort), 4 cuillères à soupe de crème fraîche (pour bien adhérer au goudron), beurre pour les moules , sel et poivre.

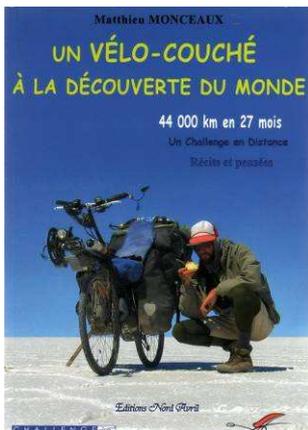
Préchauffez le four à 190° (th. 6). Nettoyez, épluquez et coupez les carottes en très petits dés, puis faites-les cuire à feu doux dans l'eau bouillante salée. Égouttez soigneusement. Beurrez des ramequins, salez et poivrez le fond de chacun d'eux. Répartissez-y les dés de carottes en ménageant au centre un petit trou en forme de puits, et cassez-y un œuf. Dans une assiette creuse, à l'aide d'une fourchette, écrasez grossièrement le roquefort et mélangez-le avec la crème fraîche. Nappez les œufs de cette préparation. Couvrez les ramequins d'une feuille de papier aluminium, disposez-les dans un bain-marie bouillant et enfournez-les 5 à 6 mn (selon le temps de cuisson, le jaune sera plus ou moins moelleux. Servez aussitôt.



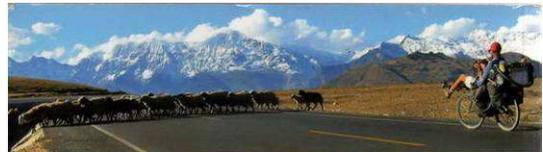
4/11



## LE COIN DES LECTEURS



Un livre qui se dévore d'une traite car l'auteur sait rester humble, a beaucoup d'humour, et une vraie philosophie de la vie. Et le vélo couché ..... On n'a qu'une envie à la fin du livre ..... partir !



Matthieu Monceaux est parti le 24 juin 2002 pour un grand voyage qui devait durer 4 ans. Confortablement installé sur son vélo-couché, il a traversé les Amériques du nord au sud, la Chine, le Tibet, le Népal, puis l'Inde, pays qui le verra dangereusement dépérir.

Sans fioritures et avec humour, Matthieu nous raconte les événements les plus intéressants de ce tour du monde, les rencontres, les difficultés, ainsi que quelques faits marquants de l'Histoire du Monde.

Son vélo, nommé Éole, raisonné et fait des remarques pertinentes, joyeuses, ou plaintives. Au total, nos deux aventuriers parcourront 44 000 km en 820 jours.

En plus d'une trentaine de photos en couleurs, Matthieu nous offre une riche conclusion où il dévoile sa perception du Monde. S'en suivent les gestes citoyens et écologiques qui peuvent encore sauver la planète ainsi que des explications sur le vélo-couché.



## GRAND CONCOURS ACBE

Ce concours est ouvert à tous (sauf Hervé AMOD-MOULANT à l'origine de ce quizz). L'objectif est simple : il suffit d'inscrire le pluriel en face du nom. Bien sur, il y a une astuce et nous n'accepterons pas un rat/des rats, ce serait trop facile.

A vos méninges, durant ces vacances. Nous vous imaginons déjà sur la plage ou sur l'herbe fraîche à réfléchir !

Le vainqueur et les 2 suivants toucheront une bouteille. Il y a une question subsidiaire pour départager les vainqueurs.

Si vous souhaitez, pour participer à ce jeu, joindre une modeste somme (chèque en blanc, lingot d'or, billets, bijoux, seules les cartes bleues sans le code sont refusées), cela servira à faire notre stock de maillots !

### Les questions :

Un rat ? .....	Une jolie ? .....
Un cas ? .....	Un crâne ? .....
Un pont ? .....	Un frigo ? .....
Un flagrant ? .....	Une moue ? .....
Une voiture ? .....	Un brusque ? .....
Un évier ? .....	Un ministre ? .....
Un scout ? .....	Une grosse ? .....
Un bond ? .....	Un propos ? .....
Une dent ? .....	Une cinglante ? .....
Un air ? .....	Un fâcheux ? .....
Un beau ? .....	Un patron ? .....
Un mur ? .....	Un délicieux ? .....
Un vrai ? .....	Une bande ? .....
Un valet ? .....	Un sirop ? .....
Une passagère ? .....	Un argent ? .....
Un drogué ? .....	Une bière ? .....

Il y a un indice dissimulé dans l'ensemble du texte.

### Question subsidiaire :

Trois abbés se donnent rendez-vous à minuit dans un champ pour boire du champagne :

Quelle est la surface du terrain ? .....

Quel est son prix ? .....

**A retourner avant la parution du prochain bulletin soit le 15 septembre 2008 à Joël MÉGARD  
Villa Henriette 15 rue de Verdun 94170 LE PERREUX SUR MARNE.**

**Nom : .....**

Bonnes Vacances à Tous à Vélo !



Et revenez-nous avec beaucoup de textes et de souvenirs !